

1001 совет Женщинам

16+

с. 16 Какую
рыбку
скушать

Эффективные
с. 17 диеты
для лета

с. 30 В путешествие
с малышом в поезде

Раздел имущества
с. 28 при разводе

с. 18 4 секрета
красивой осанки

Правильное питание
или спорт: что поможет
с. 19 стать стройнее?

с. 21

Выбор пляжного
с. 23 полотенца

Аллергия на солнце:
как распознать и лечить

Кулинарные
рецепты

Эфирные масла от растяжек

Используя эфирные масла от растяжек, нужно учитывать наличие аллергии, хронических болезней, а также беременность – будущим мамам подходят не все эфирные масла.

● Возьмите 1 морковь и натрите ее на крупной терке. Залейте прохладной кипяченой водой так, чтобы она едва скрывала морковь.

Дайте смеси настояться 25

мин., выньте и хорошенько

отожмите морковь – она

вам больше не понадо-

бится. В полученный

настой добавьте

несколько капель

миндального

масла. Этим

раствором нужно

протирать те

участки тела,

где чаще всего

возникают

растяжки.

● Хорошие

результаты дает

ароматная ванная с

добавлением 1 ст. л.

морской соли, 3 капель

лаванды и 2 капель масла

ромашки.

СКРАБ ДЛЯ РУК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Еженедельно делайте скраб для рук. Сделать его очень просто в домашних условиях.

Возьмите овсяные хлопья, измельчите их в блендере, (но не слишком мелко), добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. мёда. Нанесите на чистую кожу рук и тщательно помассируйте, после чего смойте тёплой водой.

Скрабы прекрасно очищают кожу и помогают сделать ее гладкой и нежной.



процедить.

● Темные жирные волосы рекомендуется ополаскивать водой с уксусом (1 ст. л. - на 1 л воды), а светлые - настоем ромашки (2 ст. л. - на 2 л воды) с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты.

Уникальные свойства этой ягоды восстанавливают, увлажняют и омолаживают вашу кожу!

Маска для нормальной кожи

На молоке сварите манную кашу и возьмите

1/2 ст. Добавьте 2 ч. л.

оливкового масла, 1/2 ч. л. соли, 2 желтка и 1 ст. л.

виноградного сока. Это омолаживающая маска

поможет разгладить морщинки.

Виноградный лосьон

Выжмите 2 ст. виноградного сока. Вылейте в банку, добавьте 2 ст. л. свежего меда и 1 ч. л. соли.

Хорошенько перемешайте, процедите, добавьте 1 ст. водки. После очищения кожи протирайте лицо

приготовленным лосьоном, не смывайте и не вытирайте. Храните лосьон в холодильнике.

Скраб

Косточки ягоды подсушите, измельчите в кофемолке.

Смешайте со сметаной (для сухой кожи), йогуртом (для нормальной) или кефиром (для жирной). Легкими массирующими движениями втирайте в кожу. Смыть теплой водой.

Уход за жирными волосами

● Полезно втирать до мытья в корни волос сок алоэ.

При регулярном употреблении улучшается структура волос, они становятся мягкими, эластичными, легко расчесываемыми, уменьшается жирность.

● Мыло, шампунь

и даже бальзам-

ополаскиватель

рекомендуется

смывать насто-

ем или отвар-

ом лечебных

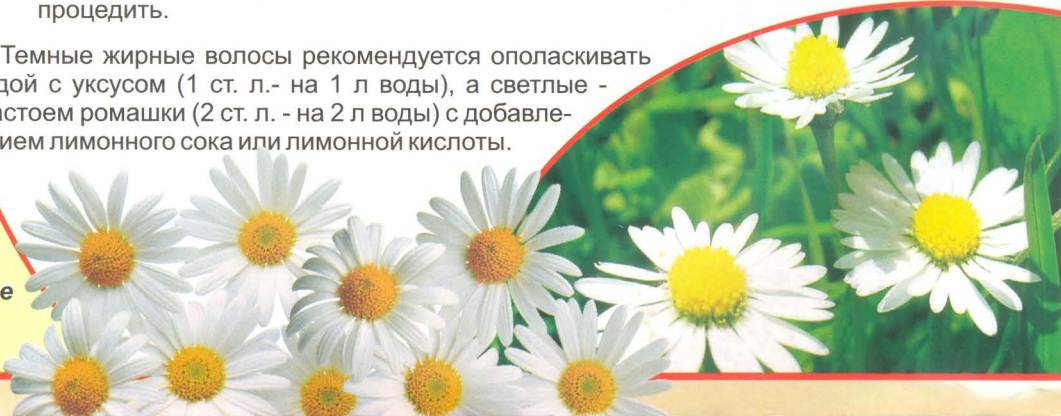
трав: шишек хме-

ля, крапивы, хвоща

полевого, мать-и-ма-

чехи, корня лопуха, корня аира (можно в смеси или отдельно); 2 ст.

л. трав залить 1 л кипятка, прокипятить, настоять 20 мин. и



Экспресс-идеи красоты

- Капелька мятного масла, нанесенного на губы, сделает их пухлыми и соблазнительными;
- Если нет возможности помыть голову, посыпьте волосы тальком и расчешите, через 5-7 мин. - тальк впитает жир;
- Спонж, смоченный в свежем выжатом лимонном соке - отшелушивает омертвевшие клетки лица и делает кожу упругой и сияющей.



6 советов красоты и стройности

- 1 Объемные прически делают лицо более худым.
- 2 Темный цвет волос скрывает недостатки лица, а светлый, наоборот, подчеркивает.
- 3 Правильно расставленные акценты в макияже, например, яркие губы или глаза отвлекут внимание от недостатков.
- 4 Антицеллюлитный крем, может, и не спасет от апельсиновой корки за пару дней, но добавить коже упругости и тонуса он вполне сможет.
- 5 Принимайте витамины для женщин — они отлично действуют на красоту изнутри.
- 6 Используйте цитрусовые ароматы. Они способны сделать вас на несколько килограммов стройнее в глазах окружающих.

Подбираем бюстгальтер

Что следует учитывать при подборе бюстгальтера?

Прежде всего, необходимо правильно определить размер. Это можно сделать с помощью продавца либо самостоятельно. Для этого нужно измерить объем грудной клетки под молочными железами, а затем - на уровне молочных желез. И по специальной таблице нетрудно будет найти свой размер бюстгальтера. Так как фигура женщины и ее детали со временем могут изменяться, то эту процедуру нужно повторять.

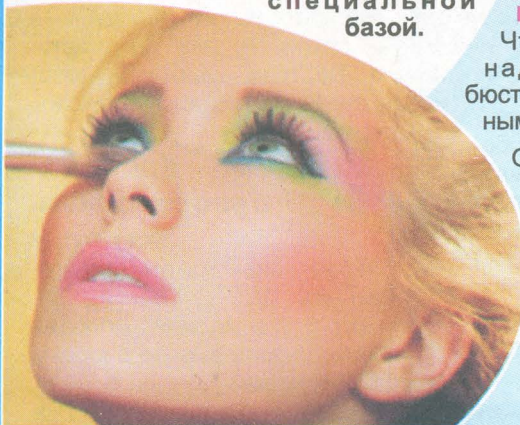
Секреты нанесения теней

1 Определите основной тон и с помощью кисти или аппликатора нанесите его на веко в направлении от внутреннего уголка — к внешнему, от начала роста ресниц — к складке верхнего века.

2 Набрав на кисточку тени темного оттенка, проведите ей линию вдоль века по направлению от внутреннего края к внешнему. Несильно нажимая на кисть, растушуйте переход от темного к светлому.

3 Для придания взгляду большей открытости нанесите светлые тени под бровь во внутренний уголок глаза.

Ещё один важный секрет: перед тем как наносить тени на глаза, следует предварительно воспользоваться специальной базой.



Мягкие бюстгальтеры

с формованными чашками подойдут только молодым женщинам с упругой и крепкой грудью.

Модели без бретелек

не могут обеспечить достойную поддержку большому бюсту. Поэтому дамам-обладательницам пышного бюста лучше под платье с открытыми плечами выбирать корсеты либо модели с прозрачными лямками.

Бюстгальтер нужно выбирать из хорошего материала.

Чтобы грудь дышала, надо чтобы изнутри бюстгальтер был натуральным.

Однако и синтетики бояться не стоит, поскольку такие современные искусственные волокна, как тактель и модал, ненамного уступают хлопку.



Обертывания для похудения

Купить в аптеке морскую капусту, развести ее горячей водой, оставить на 15 мин. и на очищенные ноги и бедра нанести ровным слоем мокрую морскую капусту, потом обернуть сверху пищевой пленкой. Укутать шерстяным одеялом, это создаст парниковый эффект. Полежать 30 мин., потом смыть тело теплой водой. Процедуру повторять 2 раза в неделю, пока не получите нужный результат.

Красивый макияж за 5 минут

1. На всю поверхность подвижного века нанесите кремовые тени с золотым отблеском. Не заходите слишком сильно за складку века, растушуйте тени темно-серыми.

2. Вдоль нижнего века нарисуйте линию черным карандашом для глаз, протянув его в наружный угол. Растушуйте линию черными матовыми тенями, а чтобы смягчить ее, добавьте бежевые тени.

3. На все верхнее веко наносим специальный жидкий клей для блеска и рассыпаем на него небольшое количество золотистых блесток.

4. Линию верхнего века подчеркиваем с помощью подводки черного цвета.

5. Подкрасьте ресницы тушью, и все готово.



Женские модные КОСТЮМЫ. Лето – осень 2013



Костюмы в стиле 40-х годов XX века

Лаконичные и строгие костюмы в стиле 1940-х годов, состоящие из приталенного жакета и прямой юбки, являются безусловным хитом будущего сезона и встречаются во многих модных коллекциях.

Несмотря на лаконичность и простоту своего дизайна, они смотрятся удивительно женственно и элегантно. Цветовая гамма таких костюмов является предельно сдержанной и включает в себя серый, темно-синий и черный тона.

Костюмы в стиле милитари

Костюмы в военном стиле бывают брючными либо включают в себя жакет и юбку - особого значения это не имеет. Строгие линии кроя костюма, юбка в виде трапеции либо юбка-карандаш, погоны, жакет с лацканами, два ряда металлических пуговиц, темная цветовая гамма, которая включает черный, темно-зеленый, оливковый, коричневый цвета, а также цвет хаки - это главные черты стиля милитари.

Военизированный образ дополняется широким ремнем на талии и сумкой типа планшетки. Брюки в костюмах такого стиля могут заправляться в сапоги.



Костюмы

в мужском стиле



Разнообразные костюмы-тройки, дополненные шляпами и галстуками, которые создают ретро-образы 1930-х годов, когда женщины впервые попробовали носить мужскую одежду. В осенних коллекциях известных дизайнеров представлены яркие образы «новых денди». Брюки в этих моделях используются не классические: без стрелок, немного укороченные, часто - типа «банан».



Костюмы в женственно-романтическом стиле

Хотя в последних модных коллекциях представлено множество моделей, создающих образ строгой, мужественной и сильной женщины, женственность и романтика продолжают оставаться актуальными.

Жакеты с воланами и басками, немного приталенные пиджаки создают акцент на талию и бедра, являющиеся одними из наиболее выразительных моделей в последних модных коллекциях.

Костюмы в пижамном стиле

Свободный крой широких, длинных брюк, жакет с воротником-шалькой, а также мягкие ткани отличают костюмы, изготовленные в пижамном стиле. В них ощущается влияние Востока, усиливающееся используемыми тканями - бархатом и шелком.

Костюмы с укороченным жакетом

Укороченные жакеты пришли к нам из 1970-х. Они отлично смотрятся в моделях молодежных костюмов вместе с юбками либо брюками.

Особенности каждой женской фигуры имеют свои плюсы и минусы. Одни завидуют обладательницам большой груди, а они, в свою очередь, не знают, что подобрать, чтобы выглядеть максимально выигрышно, но не пошло, обладая таким богатством. Основная проблема, которая стоит перед обладательницами большой груди, – подобрать правильный верх. Неверный выбор – и вы рискуете выглядеть непропорционально широко в верхней части туловища. Стилисты дают ключевые рекомендации, как подобрать гардероб для девушек с большой грудью.

Что носить девушкам с большой грудью?

Выбираем платье

- Выбирая деловое или коктейльное платье, обращайте внимание на модели с мягкой драпировкой.
- Интересное оформление горловины или подола приветствуется, так как этот прием позволяет сместить акцент. Оптимальная длина такого платья – до колена.
- Вам подойдут платья спортивного стиля.
- Впрочем, классическое платье-рубашка на каждый день – вариант универсальный. Расстегните верхние пуговицы так, чтобы вырез на платье получился V-образным. Столь нехитрый прием позволит зрительно вытянуть силуэт.

Не стоит исключать из гардероба платья-туники с небольшими разрезами по бокам. Такое платье особенно выигрышно в летнее время, так как акцентирует внимание на ногах.



На заметку

- Сложносочиненные оттенки – не ваш выбор. Старайтесь выбирать чистые цвета и не слишком яркие оттенки.
- Избегайте модных в этом сезоне широких корсетных поясов. Ваш выбор – лаконичные миниатюрные тонкие ремешки, которые носить рекомендуется чуть ниже линии талии.

• Экстравагантные модели обуви – также не лучший выбор. Обращайте внимание на лаконичные модели глубоких цветов.

• Скажите «нет» излишнему декору в верхней части туловища. Съёмные воротнички, громоздкие кольца и крупные броши на блузках – к сожалению, не ваше.

• Откажитесь от накладных карманов на груди. Зато вы с легкостью можете экспериментировать с шелковыми платками и шарфами.

Как выбрать блузку и свитер?

При выборе блузок и рубашек отдавайте предпочтение простым моделям с широкой проймой. Модели с широкой линией плеча (часто встречается в моделях oversized) – не ваш выбор.



Обращайте внимание на модели длиной до тазовых костей и с рукавом 3/4 – зрительно такая рубашка создает утягивающий и удлинняющий силуэт. Не менее выигрышно выглядят рубашки с вертикальными швами и вытачками спереди и сзади, что обеспечивает идеальную посадку на фигуре.

Рубашки и топы с запахом – также ваши союзники.

Глубокий V-образный вырез и драпировка поперек груди визуально создадут более стройный силуэт.

Покупая свитер, отдавайте предпочтение моделям с V- и U-образными вырезами, а про вырез «лодочка», открывающий плечи, забудьте.

Приветствуются асимметричные вырезы, которые помогают сместить акцент. Что касается кардиганов, то лучше выбирать приталенные модели с драпировкой по центру (например, отделкой по всей длине рюшами).

Выбираем юбку и брюки

Немаловажен выбор юбок и брюк. Юбку выбирайте прямую. Идеальная модель – юбка-карандаш с классической или слегка завышенной талией. Боковые разрезы приветствуются, но не до бедра.

Также можно выбрать юбку клиньями (выигрышная модель для тех, у кого широкие бедра) или трапецевидную (поможет сбалансировать силуэт).

Брюки покупайте узкие, это позволит добиться баланса в вашем внешнем виде. Вам также подойдут облегающие модели брюк классической длины. Они сочетаются абсолютно со всем и уместны как в деловом гардеробе, так и в торжественной обстановке.

ШЛЯПКА С ЦВЕТАМИ

Размер: 54/56

Вам потребуется: 200г белой пряжи «Фиалка», немного розовой, зеленой, светло-зеленой и серой пряжи (100% хлопка), крючок №3,5.

Основной узор: вязать по схеме 1.

Цветы и листья: вязать по схемам 2, 3.

Описание работы:

вязать от макушки основным узором. Для полей шляпки выполнить расширение след. образом:

вязать по 2ст. с/н. в каждую пятую п. предыдущего р. Вязать 7-8р. прямо., закончить 1р. ст. б/н. и 1р. «рачьего шага». Для придания жесткости необходимо приготовить раствор желатина, опустить в него шляпу и одеть на подходящую форму (соломенная шляпа). Выполнить цветы и листья и закрепить на шляпку, ориентируясь по фото или в произвольном порядке.

Условные обозначения:

- = 1в. п.;
- + = 1ст. б/н.;
- † = 1ст. с/н.

Схема 3

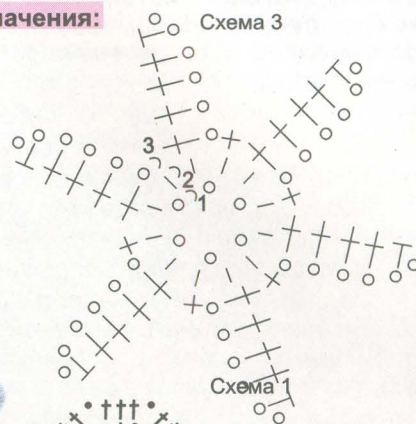


Схема 1

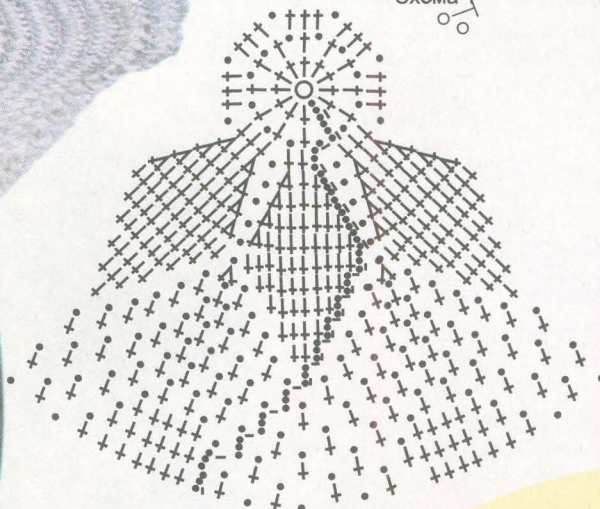
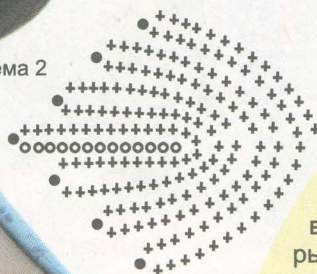


Схема 2



СОВЕТ

Подбор крючка зависит от натяжения нити при вязании крючком. Индивидуальные способности вязальщицы выражаются в том, что некоторые вяжут с плотным натяжением нити, а некоторые — слабо. При тугом вязании вязальщицы пробивают себе пальцы до ранок, а связанное полотно получается грубым и жестким. Если слабое натяжение нити, то изделие получается редкое с большими вытянутыми и неровными петлями.

При правильном подборе ниток, инструментов вязания крючком, а также нормальном вытягивании петель в вязании связанное изделие получается достаточно упругим, в меру плотным с ровными одинаковыми по длине петлями.





Автор работы:

Крайнова А., г. Владимир

МАТЕРИАЛЫ

Бисер черный (обязательно) и еще 5 разных оттенков.

Мононить.

Иглы для бисера.

Швензы для серег.

Ножницы.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

1-й ряд: набрать 12 белых бисерин, замкнуть в кольцо, завязать узелок.

2-й ряд: набираем бисер другого цвета, 5 красных бисеринок. Проходим иглой во вторую от узелка (она же вторая по счету) розовую бисеринку. Так формируются лепестки.

Повторить набор еще пять раз. Иглой проходить бисеринки, указанные на фото красными точками, т.е. через одну. По окончании ряда пройти в розовую бисеринку и в две красного цвета как показано на фото.

3-й ряд: набирать новым цветом 5 персиковых бисеринок. Иглой проходим во вторую и четвертую бисеринки лепестков — показаны красными точками на фото.

Между лепестками для постепенного расширения нашего цветочка набираем по 1 черной бисеринке. После чего игла снова проходит 2-ю бисеринку лепестка, набираем 5 персиковых бисеринок, проходим в 4-ю по счету бисеринку.

В конце 3-го ряда игла снова проходит три бисеринки: 1 красную и 2 персиковых.

4-й ряд: снова набираем бисером другого цвета. Набрать 5 зеленых бисеринок, пройти в 4-ю бисеринку (как в предыдущих рядах), между лепестками набрать для расширения 1 зеленую, 1 черную и снова 1 зеленую бисеринки.

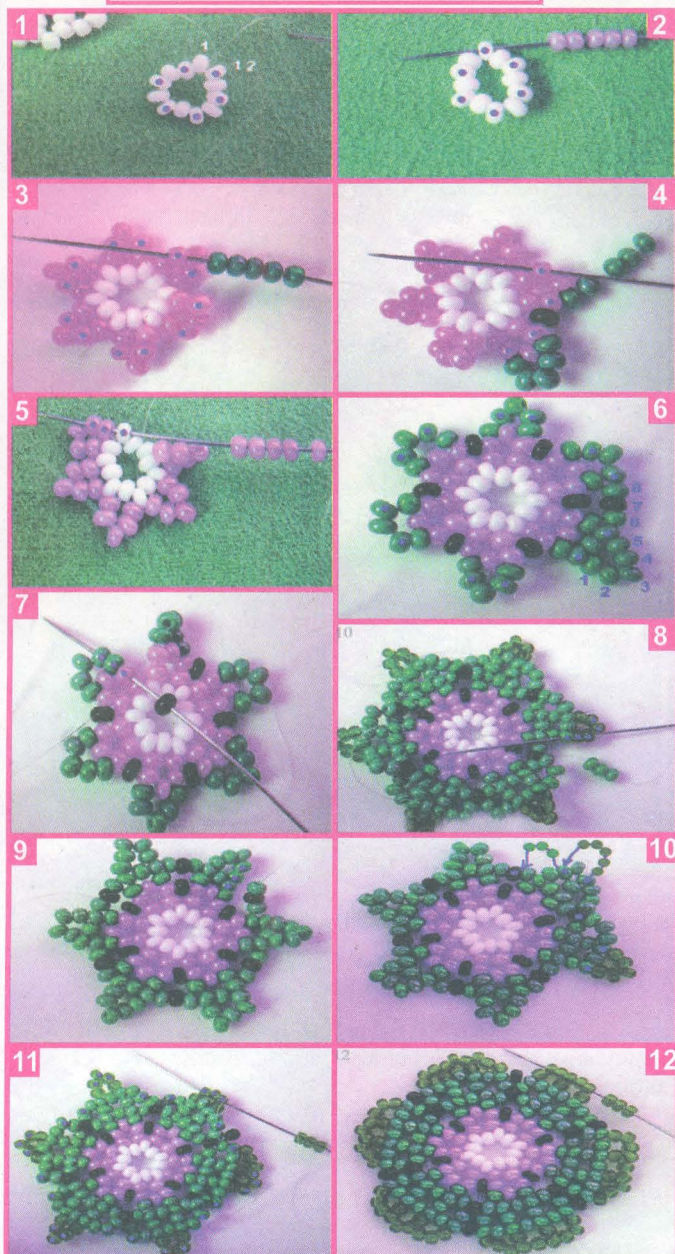
Конец ряда проходим также, как и предыдущие.

5-й ряд: меняем цвет, набираем белым 5 бисеринок, проходим лепесток в 4-ю бисеринку. Теперь расширяем сам лепесток: набираем 3 зеленых (цветом предыдущего, 4-го ряда) бисеринки и иглой проходим в черную, ту, что в 4-м ряду между лепестками. Затем снова набираем 3 персиковых бисеринки и проходим во 2-ю бисеринку следующего лепестка.

В конце 5-го ряда пройти во 2-ю бисеринку (персиковую) и пройти 4 белых на лепестке.

Последний, 6-й ряд: на всех лепестках проходим сразу три бисеринки (2, 3 и 4-ю по счету), набираем для расширения с двух сторон по 3 белых бисеринки, между лепестками по 1 черной.

В конце ряда сразу проходим бисеринки, как показано на фото, для дальнейшего крепления швензы к цветочку.



СОВЕТЫ СТИЛИСТА

3 домашних рецепта для яркого цвета волос

для БЛОНДИНОК

Смочите волосы свежим томатным соком, наденьте шапочку, обмотайте голову полотенцем и прогрейте феном в течение 5 мин.

Затем вымойте голову как обычно.

для БРЮНЕТОК

Смешайте 1/2 ст. яблочного уксуса и 1/2 ст. воды и ополосните этим составом вымытые и отжатые полотенцем волосы.

Через 20 мин. промойте пряди проточной водой.

для РЫЖИХ

В 4 ч. л. масла виноградных косточек добавьте 2 капли масла розмарина.

Нанесите смесь на волосы, наденьте шапочку для душа, прогрейте 5 мин. феном, затем смойте.

Эта прическа подчеркнет ваши достоинства, придаст вам женственность и элегантность, с ней вы будете настоящей богиней красоты. А летом хочется выглядеть красивой.



1



2



3



4



5



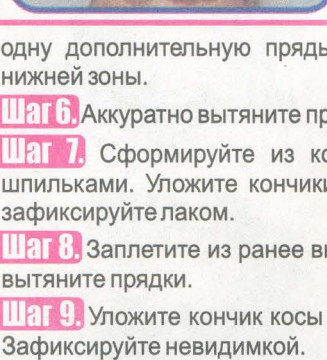
6



7



8



9



Шаг 1. Выделите зону челки в виде треугольника.

Шаг 2. Оставшиеся волосы косым пробором разделите на 2 зоны.

Шаг 3. Выделите у височной зоны прядь волос. Разделите ее на 2 равные части. С верхней пряди отделите небольшую прядь волос и перекиньте ее на вторую.

Шаг 4. То же самое сделайте и с нижней прядью.

Шаг 5. Продолжайте выделять из основной части небольшую прядь волос и перекидывать ее на противоположную прядь, добавляя к ранее перекинутой пряди еще

одну дополнительную прядь, выделенную с верхней и нижней зоны.

Шаг 6. Аккуратно вытяните прядки.

Шаг 7. Сформируйте из косы цветок и зафиксируйте шпильками. Уложите кончики волос в форме лепестков, зафиксируйте лаком.

Шаг 8. Заплетите из ранее выделенной зоны челки косу и вытяните прядки.

Шаг 9. Уложите кончик косы в противоположную сторону. Зафиксируйте невидимкой.

Школьный базар: на чем экономить?

Каждый год перед родителями школьников встает серьезный вопрос: как сэкономить на покупках учебных принадлежностей, когда школьные базары пестрят многоцветьем канцтоваров, ранцев и рюкзаков? При покупке школьной экипировки экономить нельзя на том, что влияет на здоровье ребенка.

Не экономим

1. На портфеле для учащихся начальной школы

Малышам лучше покупать ортопедический ранец с жесткой спинкой. Современные дети таскают с собой кучу учебников, и ношение портфеля на одном плече может спровоцировать сколиоз или искривление позвоночника.

2. На школьной одежде

Школьная одежда, будь она форменной или в свободном стиле, должна изготавливаться из натуральных, хорошо впитывающих влагу и гигиеничных материалов - шерсти, вискозы или хлопка. И обращайте внимание на подкладку пиджаков или юбок: иногда качество костюма сводится на нет подкладкой из 100%-ного полиэстера. Кроме того, ткань должна быть не слишком мнущейся и легко отстирываться.

3. На спортивной одежде

Для занятий физкультурой стоит использовать не случайные футболки или трикотажные брюки, а действительно спортивную одежду. В ней ребенку не будет слишком жарко или холодно, соответственно, он не вспотеет и не простудится. К тому же спортивная одежда более износостойкая: она не протрется на коленях, локтях и внутренней поверхности бедра.

4. На спортивной обуви

Не стоит совмещать сменную обувь ребенка и два раза в неделю использовать как спортивную: у них разное предназначение. Для физкультуры нужны кроссовки, либо универсальные, либо беговые: они рассчитаны как минимум на бег и прыжки, удерживают стопу в правильном положении, исключая растяжение мышц и перенапряжение связок, а подошвы обладают соответствующим сопротивлением.

5. На сменной обуви

Удобная колодка, супинатор, «дышащие» натуральная кожа или специальные синтетические материалы - это гарантия того, что у ребенка не будет мозолей, опрелостей, в перспективе - плоскостопия и еще более серьезных болезней. А в гигиенических целях следите, чтобы обувь никогда не наде-



Маленький совет

Если вы все-таки решились на покупку портфеля, рюкзака или ранца нефирменного производства, предлагаем вам несложный тест: влажным платком или ватным спонжем проведите по рисунку, нанесенному на изделие - если платок хоть немного окрасился, товар лучше не покупать.

валась «на босу ногу»: мальчишки - на носки, девочки - на гольфы или колготки.

6. На тетрадях

В дешевых тетрадях - бумага серая, линии страниц нечеткие, сквозь тонкую бумагу просвечивает написанное с обратной стороны. Чтобы лучше разглядеть написанное в такой тетради, школьники склоняются над ней ниже. Это особенно вредно для первоклассников, у которых позвоночник и зрение еще только формируются.



7. На ручках и карандашах

Мелочь, но от нее зависит почерк, отсутствие боли в руках при длительном письме. Дайте поддержать ручку вашему ребенку, и пусть он напишет пару строк с удобным для него углом наклона (все «кляксы» или проплешины вылезут).

Экономим

1. На портфеле для старшеклассника

В девчачьих руках хороший аксессуар прослужит как минимум два, а то и три года. И, наоборот: у подростков мужского пола любой портфель, как правило, через месяц покроется надписями и «рваными ранами», поэтому тратиться на дорогой не имеет смысла.

2. На фасонах школьной одежды

Берите костюмы российского производства, они хоть и не выделяться стилем, зато практичны.

3. Покупаем необходимый минимум

Во всяком случае, в августе, когда цены ажиотажные, можно купить необходимый минимум. Остальное либо на самом деле окажется ненужным, либо без суеты и гораздо дешевле покупается в сентябре-октябре.

Клеить обои не так просто, как кажется. Прислушайтесь к рекомендациям нашего мастера. Он подскажет, как избежать ошибок при оклейке, расскажет о тонкостях выбора и нюансах во время работы.

Какие выбрать?

Самые популярные на сегодняшний день обои - виниловые. Они прочные и достаточно влагостойкие. Виниловые обои бывают нескольких видов: из прессованного винила, бумажной и флизелиновой основе. Преимущества последних в том, что такие обои легко клеить (клей наносит только на стену) и легко снимать (нижний слой не остается на стене). К тому же, обои на такой основе помогут скрыть небольшие неровности поверхности и мелкие трещинки.



Клеим обои.

Как рассчитать количество рулонов:

Чтобы рассчитать, сколько потребуется рулонов, возьмите за основу следующую формулу. При высоте потолков 2,5 м из рулона обоев длиной 10 м без рисунка получится 4 полотнища, с рисунком - 3. Умножьте количество получившихся полотнищ на ширину рулона.

Например, если ширина рулона 53 см, то четырьмя полотнищами (то есть одним рулоном) можно оклеить 2 м стены. Затем разделите периметр комнаты на 2 - и вы узнаете нужное количество рулонов. Разумеется, приобретать материал лучше с запасом (1-2 рулона) и на всякий случай проконсультироваться со специалистом-мастером по отделке или с продавцом-консультантом. При покупке не забудьте обратить внимание на упаковку обоев. На ней указаны все характеристики - уровень влагостойкости, стойкость к свету, возможность очистки, правила наклеивания и т. д.

Если на обоях проступили пятна

В процессе нанесения клея на обои следите за тем, чтобы он не попал на их лицевую сторону, иначе после высыхания клей оставит след. Пятна на только что поклеенных обоях могут возникнуть и при неправильной подготовке поверхности - на ней могли остаться жирные пятна, следы от растворителей и т. д. Не жалейте времени и сил на очистку стен! Приклеив полотнище и разглаживая его шпателем или щеткой, делайте это очень аккуратно. От слишком сильного трения на обоях также могут проступить пятна. На глянцевых обоях, например, - матовые участки. Сам материал может растянуться и деформироваться.

Для кухни и прихожей

Эти помещения больше, чем другие комнаты, подвергаются загрязнению. Для них рекомендуются обои из прессованного или прорезиненного винила. Загрязнения с них можно удалить влажной салфеткой, и при этом обои долго останутся в отличном состоянии.

Для гостиной и спальни подойдут любые обои - все зависит от вашего вкуса. Если вы любите часто менять облик своей комнаты, выберите бумажные обои. Они

относительно недорогие и сохраняют приличный вид в течение

нескольких лет, а благодаря

доступной цене вы расстанетесь с ними без сожаления.

Однако тонкие бумажные обои не скроют дефектов поверхности, а

иногда даже подчеркнут их. Такие обои

подойдут для детской комна-

ты - они исходит

считаются потому,

экологичными. что иногда

плоскости потолка и пола

не параллельны.

Чтобы ровно приклеить

фриз, нужно ориентироваться только

на одну горизонтальную линию или пола, или потолка. То есть если вам нужно приклеить фриз на высоте 1 метр от пола, отметьте это в нескольких местах на стене (например, через каждые 50 см), отмеряя только от пола!

Как ровно приклеить фриз

Казалось бы, это очень просто. Однако, приклеив фриз, вы видите, что комната вдруг стала «кривой». Особенно это заметно, если фриз закреплен не у потолка, а посередине стены,

разделяя два вида отдел-

ки. Пере-

кос про-

исходит

потому,

что иногда

плоскости потолка и пола

не параллельны.

Чтобы ровно приклеить

фриз, нужно ориентироваться только



10 советов мастера



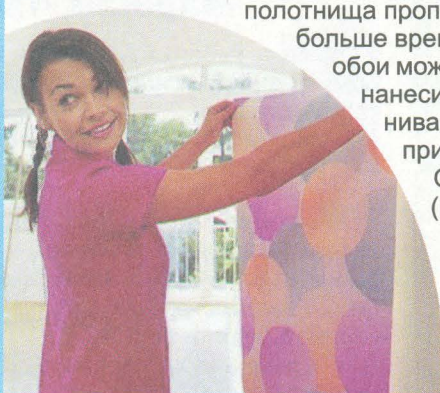
Почему обои отклеиваются от стены

Причин может быть несколько. Первая и самая распространенная - плохая подготовка поверхности. Возможно, вы не достаточно тщательно очистили стену от старых обоев или других наслоений. Проверить,

есть ли на стене невидимые глазу посторонние частички очень просто - приклейте к стене кусочек обычного скотча и спустя пару секунд резким движением снимите. Пыль и прочие загрязнения будут видны на скотче. Обои могут также «отходить», если на полотне остались участки, не покрытые клеем. Чтобы этого избежать, можно использовать клей с цветовым индикатором — во время нанесения он имеет определенный цвет, а высыхая — становится прозрачным.

Чтобы оттенок совпадал

Покупая обои, обязательно посмотрите на дату их изготовления и номер партии. Идеальный вариант, чтобы на всех рулонах дата изготовления и номер партии были одинаковы, иначе есть риск, что одинаковые на первый взгляд обои, окажутся разного оттенка. И заметить это вы сможете уже после того, как стены будут оклеены.



Как правильно клеить?

Прежде чем приступить к процессу оклейки, подготовьте клей: разведите его водой в пластиковой емкости, перемешайте, а когда он разбухнет, еще раз тщательно перемешайте. Обратите внимание: ассортимент клеев довольно разнообразный, и многие из них предназначены специально для определенных видов обоев. Поэтому если вы самостоятельно будете клеить обои, внимательно читайте инструкции!

Сначала сделайте на стене вертикальную разметку — она поможет ровно приклеить каждое полотнище. Затем отмерьте от рулона полотнище нужной длины, при этом к его нижнему краю прибавьте 10 см на выравнивание обоев у линии пола. По этой мерке нарежьте необходимое число полотнищ. Для большего удобства сложите их одно на другое рисунком вниз. Равномерно нанесите клей на поверхность обоев. Тщательно промажьте края. Следите, чтобы клей не попал на лицевую сторону обоев. Смазанные полотнища пропитываются клеем 2-3 минуты (чем толще обои, тем больше времени требуется на то, чтобы клей впитался), тонкие обои можно клеить сразу после нанесения клея. Если нужно, нанесите клей на стены. Приложите к стене обои, разравнивая их щеткой или шпателем. Швы полотнищ плотно прижмите к стене резиновым валиком.

Обои можно наклеивать двумя способами: внахлест (когда перекрывается кромка соседнего полотнища) и встык (края соседних полотнищ сдвигаются вплотную). Какой способ выбрать — зависит от типа обоев и узора. Обратите внимание: при оклейке обоями внахлест работу следует начинать от окна, чтобы не было теней от швов.

На ярких обоях видны стыки швов

Выбирая обои ярких или темных оттенков, обратите внимание на цвет их основы. Желательно, чтобы она была не светлая, а тонированная - серая, чуть светлее обоев, но не белая. Иначе после оклейки может случиться так, что белые торцы будут заметны на темном фоне. Если понравившиеся вам обои все же на светлой основе, попробуйте это исправить. Закрасьте торцы плотно свернутого рулона цветным карандашом оттенка обоев.

Прежде чем клеить обои с рисунком

Продумайте общее расположение орнамента на стене. Для этого откройте два рулона и, прежде чем резать их на полотна, попробуйте свести рисунок на полу.

Обратите внимание на то, чтобы цветочный орнамент или другой крупный четкий рисунок не «резался пополам» у потолка - это будет портить общий вид комнаты. Лучше пожертвовать 10-20 см обоев, чем получить неэстетичный и визуально грубый орнамент.





Овощные заготовки

Зеленые помидоры «Подшофе»

- Зеленые помидоры на семь 700 г баночек,
- 4-5 зубчиков чеснока.
- Заливка на семь 700 г баночек:
- 1,5 л воды,
- 4 ст. л. сахара,
- 2-3 ст. л. соли,
- 3 лавровых листа,
- 2 зубчика чеснока,
- 10 горошин душистого черного перца,
- 5 шт. гвоздики,
- 2 ст. л. водки,
- 2 ст. л. 9% уксуса,
- щепотка острого красного перца.



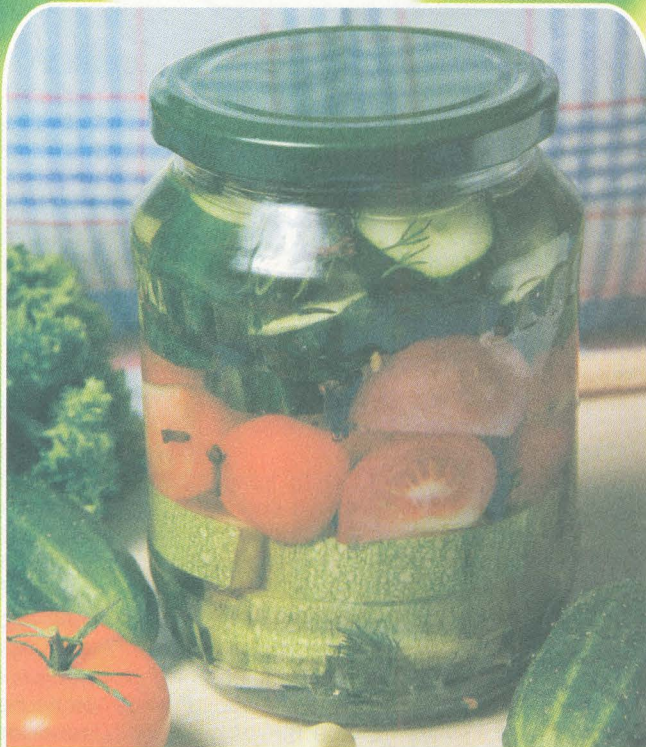
Помидоры нарезать четвертинками, разложить по банкам, перекладывая ломтиками чеснока. Вскипятить воду со специями и приправами, в конце добавить водку и уксус. Залить помидоры кипящим маринадом, стерилизовать 15 мин. и закатать. Банки хорошо хранятся даже при комнатной температуре.

Баклажаны, маринованные с помидорами

- 1,5-2 кг баклажанов,
- 0,5-1 кг помидоров.
- Маринад:
- 1,5 ст. воды,
- 1/2 ст. 9% уксуса,
- 1,5 ст. л. сахара,
- 2 ст. л. соли,
- 5 шт. гвоздики,
- 5 лавровых листов,
- 1 острый перец.

Баклажаны сварить в кипящей воде, не допуская сильного размягчения. Охладить в холодной воде, нарезать кружочками и уложить в подготовленную банку, чередуя их с помидорами, нарезанными дольками, пока не будет заполнена посуда. Залить маринадом. Закрывать банки крышками и стерилизовать 0,5 л банки - 15 мин., 1 л - 20 мин.

Для маринада: вскипятить воду с сахаром, солью, гвоздикой, лавровым листом, горьким перцем, остудить, влить уксус.



Маринад «Трио»

- Огурцы, кабачки и помидоры в равных количествах.
- Маринад:
- 3 л воды,
- 1 ст. сахара,
- 4 ст. л. соли,
- 2 ст. л. 9% уксуса,
- 1/2 ст. растит. масла.

Небольшие помидорки нарезать дольками, огурцы и кабачки - толстенькими кружочками. Смешать все ингредиенты для маринада и вскипятить. Опуская овощи небольшими порциями в маринад, варить по 5 мин. Разложить по банкам и залить маринадом. Через 5 часов овощи уже можно подавать на стол.

Огурчики в яблочном соке

- Небольшие огурчики - сколько войдет в банку,
- зелень и соцветия укропа,
- лавровый лист,
- гвоздика и перец

горошком.

Маринад:

- 1 л яблочного сока,
- 2-3 ст. л. сахара,
- 2 ст. л. соли.

У огурцов обрезать кончики, бланшировать их 2-3 мин. в кипящей воде, разложить по банкам. Сок вскипятить с солью и сахаром, залить огурцы, выдержать 3 мин. Слить маринад из банок, снова прокипятить и залить в банки, повторить так еще 1 раз. Банки закатать и поставить остывать, не переворачивая.

Примечание: использовать для закатывания только лакированные крышки, чтобы яблочный сок их не разъел.

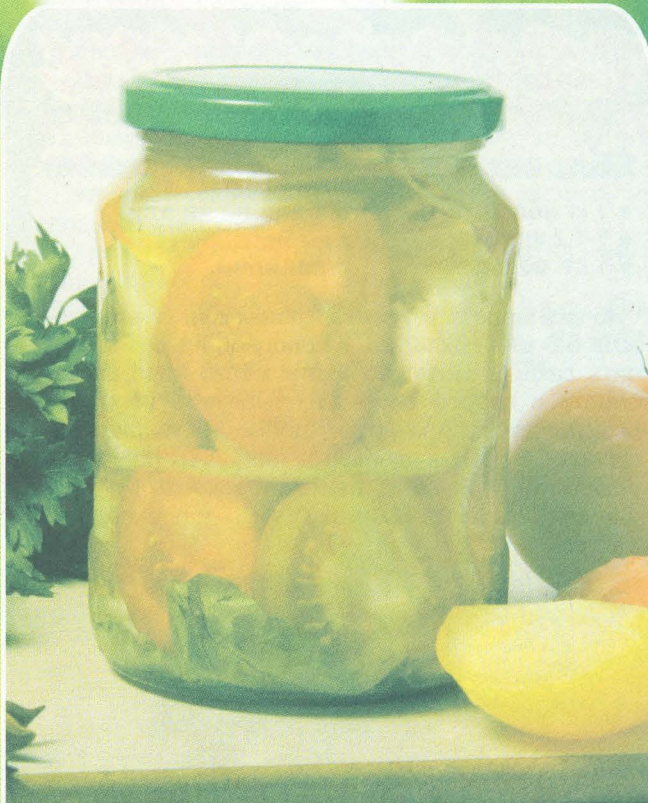
Помидорное ассорти «Пикантное»

- 3 кг разноцветных помидоров,
- 1 кг лука,
- 5 головок чеснока,
- 5 горошин душистого перца.

Маринад:

- 2 л воды,
- 3 ст. л. соли,
- 6 ст. л. сахара,
- 1 ст. л. уксусной эссенции,
- 2 ст. л. растит. масла.

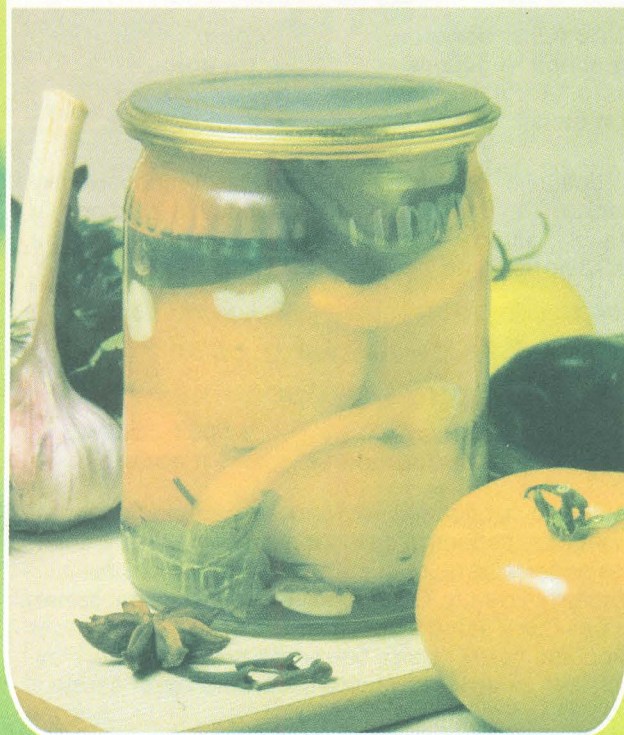
Красные, желтые и оранжевые помидоры нарезать четвертинками, лук - кольцами, чеснок измельчить. В банки уложить на дно лист хрена, затем слоями помидоры, лук и чеснок. Залить кипящим маринадом, стерилизовать: 0,5 л банки - 10 мин., 1 л - 15 мин. Банки закатать, перевернуть вниз крышками, укутать до полного остывания.



Помидорчики с перцем

- На 3 л банку:
- 2 кг помидоров,
- 2 сладких перца,
- 1 острый перец,
- перец горошком,
- душистый перец,
- 1 лист хрена,
- 3-4 веточки укропа,
- 3-4 веточки сельдерея,
- 1 ст. л. 70% уксуса,
- 1 ст. л. соли,
- 1 ст. л. сахара.

В подготовленные 3 л банки уложить помидоры, приправы и зелень. Залить банки холодной водой, добавить соль, сахар, уксус и поставить в емкость с холодной водой. Довести до кипения, убавить огонь и стерилизовать 20 мин. Банки закатать, перевернуть и укутать до остывания.



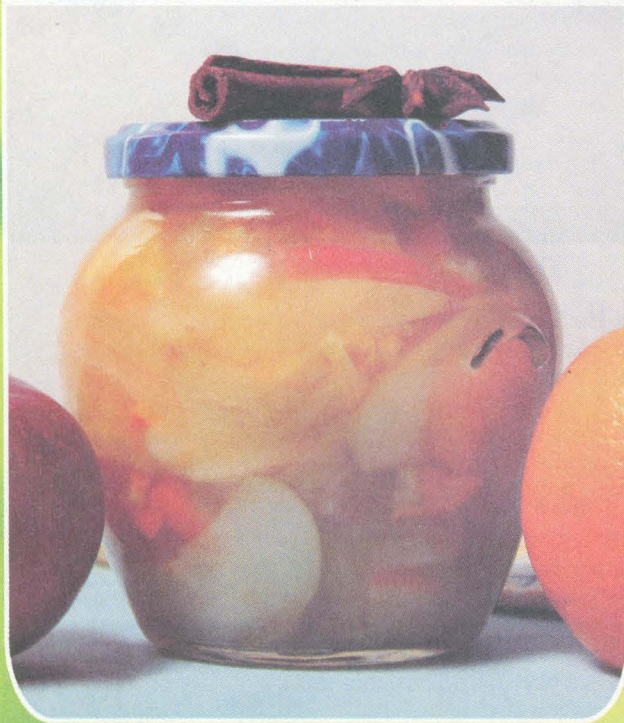


Сладкие заготовки

Яблочное варенье «Цитрусовое»

- 1 кг яблок,
- 1-1,2 кг сахара,
- 1 ст. воды,
- 1 апельсин или лимон,
- ванилин.

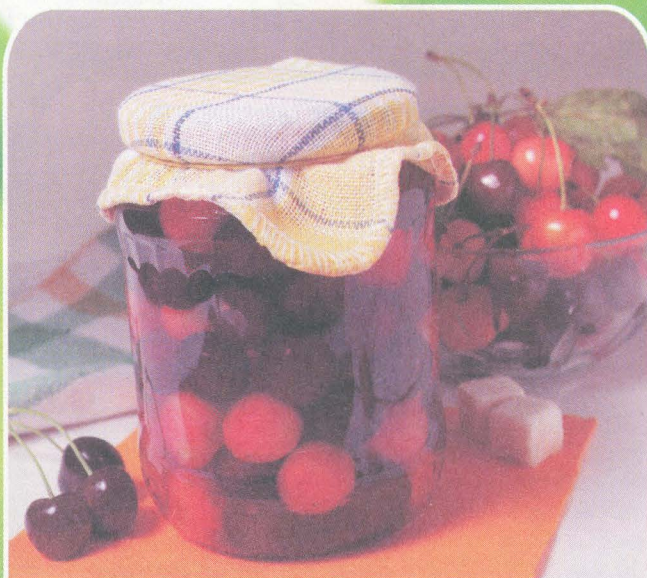
Яблоки нарезать тонкими дольками, бланшировать 5-8 мин., охладить в холодной воде. Растворить сахар в воде, добавить мелко нарезанный вместе с цедрой апельсин, выложить яблоки и варить до прозрачности долек и уваривания сиропа. В конце добавить ванилин по вкусу, разложить варенье по банкам и закрыть бумагой или винтовыми крышками. Хранить в прохладном месте.



Персиковый компот «Оранж»

- 1 кг персиков,
 - 1 апельсин.
 - 2 ст. л. меда,
 - 100 г сахара,
 - 1 палочка корицы.
- Сироп:
- 1 л воды,

Персики очистить от косточек, нарезать ломтиками (можно их ошпарить и очистить от кожицы). С апельсина спиралью срезать цедру, очистить ее от белой пленки. В банки уложить ломтики персиков, по стенкам банки проложив апельсиновую цедру. Вскипятить воду с сахаром, медом и корицей, процедить через марлю и залить компот. Банки закатать или закрыть закручивающимися крышками.



Компот с медом «Двухцветный»

- По 0,5 кг белой и красной черешни,
 - по 1 ст. л. коньяка на 1 л банку.
- Сироп:
- 1 л воды,
 - 2 ст. сахара,
 - 2 ст. л. меда.

Черешню отделить от веточек и вперемешку уложить в банки. Вскипятить воду с сахаром и медом, залить ягоды кипящим сиропом, влить в каждую банку по 1 ст. л. коньяка и закатать.

Крыжовник в соке черной смородины

- 1 кг крыжовника,
- 800 г черной смородины,
- 500 г сахара,
- 1 л воды.

Черную смородину растолочь в кастрюле, влить 1 л кипятка, добавить сахар и дать постоять 15 мин. Все перемешать, процедить через сито, чтобы отделить кожицу. Очищенный крыжовник рассыпать по банкам и залить доведенным до кипения смородиновым соком, банки сразу закатать.

Можно залить остывшим соком, но тогда банки нужно стерилизовать 15 мин.

Как сделать так, чтобы молоко не убежало

Молоко перестанет «убегать» из кастрюли, если предварительно смазать ее края любым жиром. Чтобы ускорить закипание, добавьте в молоко немного сахарного песка.

Любые сорта помидоров, любой формы, размеров, разной степени зрелости, можно солить без ограничения. Существуют некоторые тонкости при засолке красных томатов, поскольку они имеют свойство при засолке размягчаться, то лучше всего для их засолки использовать трехлитровые стеклянные банки.

Для улучшения вкусовых качеств соленых помидоров в емкости для засолки добавляются листья хрена, укроп, листья черной смородины.

Если вы солите помидоры в банках, то необходимо дать им выстояться десять дней для брожения в незакрытом виде. После того как процесс брожения закончится, банки можно закатывать жестяными крышками.

Вкусные помидорки

Любые сорта помидоров, любой формы, размеров, разной степени зрелости, можно солить без ограничения. Существуют

некоторые тонкости при засолке красных томатов, поскольку

они имеют свойство при засолке размягчаться, то лучше всего для их засолки использовать трехлитровые стеклянные банки.

Для улучшения вкусовых качеств соленых помидоров в емкости для засолки добавляются листья хрена, укроп, листья черной смородины.

Если вы солите помидоры в банках, то необходимо дать им выстояться десять дней для брожения в незакрытом виде. После того как процесс брожения закончится, банки можно закатывать жестяными крышками.



Специи для консервирования

Чтобы дольше сохранить пряную зелень свежей, ее необходимо завернуть во влажную тонкую хлопчатобумажную ткань, положить в миску и поставить в прохладное место.

Самый гигиеничный способ хранения сушеной пряной зелени — стеклянная тара из темного стекла с закручивающейся крышкой или притертой пробкой.

Петрушка и укроп сохраняются свежими несколько дней в самую большую жару, если их сухими положить в кастрюлю и плотно ее прикрыть.

Петрушка сохранит аромат, если ее вымыть не холодной, а теплой водой.

Хрен легко натереть, если оставить его на ночь в холодной воде.

Листья хрена можно заготовить впрок. Для этого их надо промыть, высушить, а затем измельчить. Хранить в закрытых банках.

Корни хрена быстро высыхают, становятся вялыми. Перед чисткой их нужно выдержать несколько часов в холодной воде.

Чтобы натертый хрен не потемнел, нужно сбрызнуть его лимонным соком или уксусом и хорошо перемешать.

Блины вкуснее и тоньше

Блины будут тоньше и вкуснее, если в тесто добавить 2 ч. ложки крахмала. Блины будут сниматься без проблем, получатся хрустящими и тонкими.



Чтобы картофель не разварился

При отваривании картофеля в мундире не поленитесь несколько раз проколоть кожуру вилкой — так клубни не разварятся.

Как удалить налет с чайника и чашек

Налет со стенок кофейника сойдет, если прокипятить в нем воду с несколькими дольками лимона или лимонным соком.

Как сварить вкусный рис

Чтобы вареный рис был вкусным и не слишком разварился, отварите его в слабом растворе столового уксуса, затем промойте.

Как сварить вкусную курицу

Отварная курица будет особенно вкусной, если вынуть ее из бульона еще теплой, сразу же посолить и переложить в чистую сухую кастрюлю, затем накрыть емкость полотенцем или марлей.

Как варить варенье

Варите варенье небольшими порциями (2-3 кг), чтобы плоды смогли пропитаться сиропом и не переварились.

Посуда для варки должна быть невысокой и широкой, чтобы быстрее испарялась влага.

Подготовив плоды, как указано в рецепте, сварите сироп. Насыпьте в таз сахар, налейте жидкость (воду или сок) и, помешивая, кипятите, пока сахар полностью не растворится и сироп не станет прозрачным.

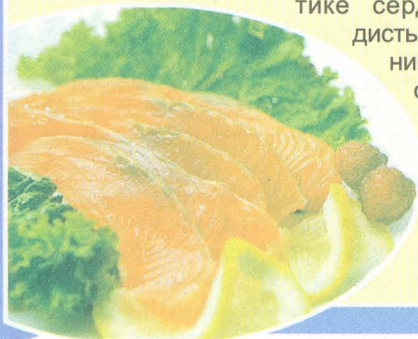
Существуют два способа варки варенья: в 1 или несколько приемов. Ягоды и быстро разваривающиеся плоды варят до готовности в 1 прием. Многократная варка применяется для крупных плодов и ягод с плотной кожурой. В процессе 3-5-минутного кипения они не развариваются, а, остывая, пропитываются сиропом и поэтому не сморщиваются и сохраняют форму. В результате качество варенья улучшается.

Варенье готово, если: плоды не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе; капля, налитого на блюдце (ноготь) сиропа, не растекается.

Хранят варенье в прохладном месте.

Какую рыбку скушать

Чем же полезны те или иные сорта рыбы, и каковы основные гастрономические нюансы ее приготовления?



Лососевые

(семга, кета, горбуша, форель)

Чем полезны:

Регулярное (не менее раза в неделю) употребление жирного мяса красной рыбы замедляет процессы старения организма, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и проблем со зрением, потому особенно уместно в меню пожилых людей.

Гастрономические тонкости

Именно те вещества, которыми так полезна красная рыба, - бесценные аминокислоты - при длительной тепловой обработке разрушаются, а жиры до неузнаваемости меняют вкус, потому самым оптимальным способом ее приготовления является соление.



Окуневые (судак, окунь)

Чем полезны:

Мясо окуневых диетично, так как содержит сравнительно мало жиров и богато белком и микроэлементами. Но особенно ценным является мясо морского окуня - в нем присутствуют аминокислота таурин, широкий спектр витаминов группы В и минералов.

Гастрономические тонкости

В приготовлении мясо окуня универсально - его жарят, запекают, а также варят из окуня замечательную уху.

При разделке окуневых часто возникают трудности со снятием чешуи. Лучше всего очистится рыба ошпаренная в течение 1-2 минут кипятком либо слегка размороженная.

Тресковые (треска, минтай, хек, пикша, налим)

Чем полезны:

Мясо тресковых - самое диетичное. Именно с него желательно начинать приучать к рыбным блюдам детей и именно треску следует включать в рацион беременных. Мясо тресковых богато белками, витаминами, в частности В12 и РР, в нем много фосфора и кальция.

Гастрономические тонкости

Наиболее подходят тресковые рыбы для варки и запекания, особенно в тесте. Хороши они заливными и под разнообразными соусами, а также в виде котлет и тефтелей. Не забывайте о печени трески - бесценном по питательным свойствам продукте.



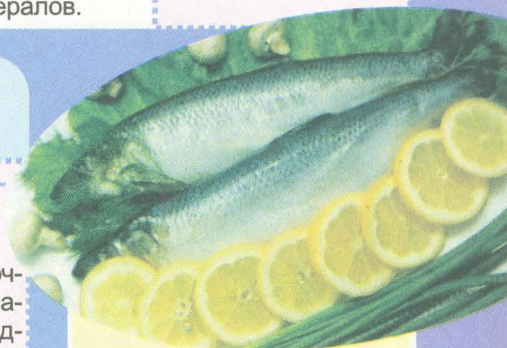
Карповые (каarp, карась)

Чем полезны:

Благодаря наличию в мясе большого количества витаминов, фосфорной кислоты, а также микро- и макроэлементов карпов рекомендуют включать в диету при заболеваниях щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, кожи и слизистых оболочек.

Гастрономические тонкости

Мясо карпа, сочное и нежное, замечательно подходит для жарки и запекания. Особенно вкусным получится карп или карась в сметане, по-китайски - в кисло-сладком соусе, запеченный в пиве или вине. Также уместны карп и карась в первых блюдах.



Сельдевые (сардина, сельдь)

Чем полезны:

Мясо сельдевых по питательности не уступает другим, более дорогим видам рыб. В нем до 33% легкоусвояемого жира, витамины А, Е, К и множество микроэлементов, среди которых фосфор, калий, кальций, натрий, магний, железо, сера, хлор, медь, марганец, йод и бром.

Гастрономические тонкости

Сельдь и сардины коптят, вялят, консервируют и, конечно же, солят. Наиболее преуспели в деле посола голландцы. Кроме того, из этих рыб готовят вкусные первые блюда и солянки, а соленая сельдь - прекрасная основа для множества холодных закусок и салатов.

Щуковые (щука)

Чем полезны:

Мясо щуки содержит мощнейшие природные антисептики, помогающие организму бороться с бактериальными инфекциями и противостоять вирусу гриппа. Кроме того, оно идеально вписывается в диету для похудения - в нем всего 3% жира и крайне мало калорий.

Гастрономические тонкости

Чаще всего щуку фаршируют, используя всевозможные начинки: яйца, хлеб, сало, каши, грибы. Вкусна щука, запеченная на противне под хреном. Только не забудьте постелить под щучку кусочки сала или сливочного масла - так довольно постное щучье мясо получится сочнее.

ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕТА

Сезонная диета

Основой сезонной диеты являются фрукты и овощи, богатые тартроновой кислотой, которая уменьшает степень превращения углеводов в излишки килограммов на талии, способствует похудению без вреда для здоровья. Диета прекрасно подходит для детоксикации организма, нормализации метаболизма. Сезонная диета рассчитана на 4 дня, ее можно чередовать с днями обычного пищевого рациона.

Следует отказаться от жирной, жареной пищи, углеводов, сахара. Разрешается употреблять мясо птицы, морепродукты, рыбу, овощные супы, кисломолочные продукты, орехи, цельнозерновой хлеб. Обязательным является прием пищи 4 раза в день, калорийность блюд — не более 600 ккал (оптимальное число для эффективного похудения).

Безглютеновая диета

Глютен (белок злаковых) у некоторых людей может приводить к нарушению функционирования тонкого кишечника. Углеводы повышают аппетит, вызывают скачкообразное увеличение глюкозы, способствуют синтезу соединений, формирующих от них зависимость. Безглютеновая низкоуглеводная диета исключает из рациона питания продукты из злаковых культур — каши, хлеб, хлопья, разнообразную выпечку. Диету следует применять в качестве 2-недельного курса для эффективного снижения веса. При этом 2/3 рациона должны составлять овощи, 1/3 — кисломолочные продукты, нежирное мясо, рекомендуется употребление фруктов.

Вечная проблема множества людей — это проблема сбросить лишний вес и почистить органы от зашлаковывания. Одним вариантом из решений такой проблемы есть персиковая диета.

Ее суть состоит в том, что она состоит только из бодрых персиков. Допускается употребление блюд из персиков нового поколения, такие как фреш, смузи или пюре. Количество фрукта для употребления в течение дня не должно превышать 1,5-2 кг, которые делятся в 5-7 приемов пищи.



Диета на персиках

Положительные стороны персиковой диеты:

- 1 Персики содержат большое разнообразие витаминов, органических кислот, минеральных и пектиновых веществ, благотворно воздействующих на весь организм. Например, один персик состоит из 3/4 суточной дозы витамина С и всего 35 калорий.
- 2 Они помогают оздоровить кишечный тракт и убрать проблемы, связанные с желчным пузырем. Потому что с помощью органических кислот и эфирных масел, содержащихся в персиках, инициируется желудочная секреция и происходит улучшение пищеварения.
- 3 По причине наличия высокого содержания солей калия и железа, персики лучше кушать страдающим анемией (помогают при кроветворении) и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также они помогают в нормализации обмена препаратов.
- 4 Этот фрукт применяют для укрепления памяти и функционирования мозга. А причиной этому является высокое содержание фосфора и калия. Еще с помощью персиков можно уйти от стресса, вернуть былую силу после напряжения, взять под контроль эмоции и подавить свое волнение.
- 5 Благодаря тому, что они содержат каротин и витамин А, персики способствуют защите организма от возникновения раковых заболеваний и «сомнительных» родинок.

- 6 Также используя персики постоянно улучшается зрение.
- 7 Благодаря персикам укрепляется иммунитет, а также они являются замечательным профилактическим средством при простудных заболеваниях. А также они, ко всему прочему, очень полезны для детей, потому что помогают в стимуляции роста.
- 8 Беременным женщинам, которые страдают от токсикоза и тошноты, достаточно принимать по 2-3 персика в день. Это поможет устранить неприятные ощущения.

Если вы желаете похудеть, но не в состоянии выдержать разные диеты, то можно попробовать применять такие средства для снижения веса, как комплексы витаминов или специализированные чаи.

- 9 Персики благотворно влияют на состояние кожи, помогают при защите от появления морщин, так как подпитывают ее витаминами и помогают сохранить количество воды в клетках. Также улучшают цвет лица и делают кожу красивой и бархатной. Для этого нужно есть персики как можно чаще. Идеальным вариантом является тот, в котором ежедневная доза составляет 1-3 персика. Еще, маски, приготовленные из мякоти персиков, могут избавить от болезненных ощущений и красноты при ожогах, полученных от солнечных лучей. Это довольно актуально в летний и пляжный сезон.
- 10 А самое главное! Благодаря персикам быстро и просто, без голодания, сбрасывается лишняя масса тела. Что в особенности замечательно для сладкоежек, так как сахар, содержащийся в персиках, совсем не влияет на толщину талии.

4 секрета красивой осанки

Причина плохой осанки, как правило, таится в слабых мускулах. Когда в их работе наблюдается дисбаланс, то это отражается и на осанке. Кстати, плохая осанка часто приводит к увеличению веса.

Уделите всего несколько минут в день следующим ниже несложным упражнениям - и красивая осанка, изящная фигура и плавные движения и жесты вам обеспечены!

Упражнение 4

Историческое и легендарное упражнение. Леди, дамы, императрицы, королевы, принцессы, графини, герцогини и баронессы уделяли ему по несколько часов в день. Встаньте ровно, глазами зафиксируйте точку и не шевелите головой.

Положите себе на голову книгу. Пойдите 10 секунд, чтобы она не упала. Затем попробуйте походить с книгой на голове по комнате. В первые разы можно поддерживать баланс руками.

Впечатление о красоте и образе женщины во многом зависит от того, как она держит себя. Осанка влияет на пластичность и красоту наших движений. Как сделать ее запоминающейся и привлекательной?

Упражнение 1

Лежа на спине, положите руки под голову. Упритесь локтями в пол и попробуйте приподняться на 10 секунд. Повторяйте это упражнение 5 раз.

Упражнение 2

Сядьте на стул. Спинной упритесь в спинку стула. Сомкните руки за головой и постарайтесь изо всех сил расправить плечи. Удерживайте такое положение 10-15 секунд. Расслабьте руки. Сделайте 5 подходов.

Упражнение 3

Лягте на живот и постарайтесь похлопать в ладоши у себя за спиной. Сделайте 15-20 хлопков. Затем оторвите ноги и грудь от пола и лежите так в течение 10-15 секунд. Повторите упражнение 5 раз, включая этап с хлопками.

При помощи этих простых упражнений вы сможете достаточно быстро укрепить мышцы, которые отвечают за красоту осанки. Сформировав ее, вы станете более стройными и красивыми.

Обретая красивую осанку, не забывайте, что такие тренировки должны войти у вас в привычку. Также вам надо будет научиться постоянно следить за тем, чтобы ваша спина была прямая, а живот немного втянут. Зато в дальнейшем вы привыкнете к ощущению стройности и легкости и вам не придется думать о том, как не сутулиться и как правильно держать подбородок. Это будет получаться у вас само собой - изящно и естественно.

Три действенных способа улучшить самочувствие

Если хотя бы периодически вас мучают те или иные боли, значит, вам за тридцать. И, увы, с возрастом физиология все чаще будет напоминать о себе. В то же время, существуют три действенных способа улучшить самочувствие, независимо от того, что именно у вас болит.

Уменьшить нагрузку на опорные мышцы и связки можно, **исправив осанку**. Именно плохая осанка приводит к боли в суставах. Из-за сутулости деформируются межпозвоночные диски, повреждаются позвонки, укорачиваются мышцы и теряется их эластичность. Проверить правильность осанки можно, прислонившись спиной к стене. Правильная осанка, когда затылок, плечи,

ягодицы и пятки прикасаются к стене одновременно.

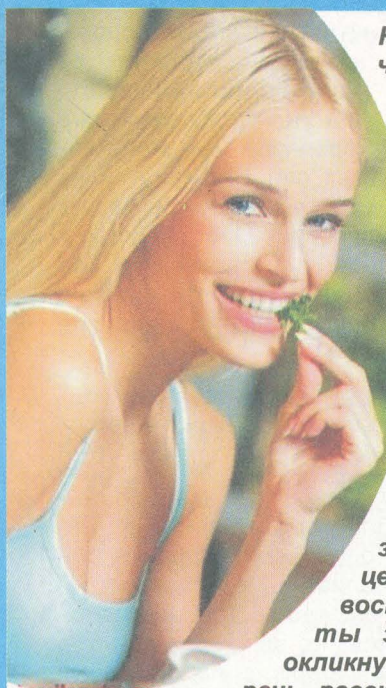
Второй безошибочный способ избавиться от боли - **сбросить лишний вес**. Ожирение способно вызывать боль даже без наличия заболеваний. Кроме того, избыточное количество жировой ткани провоцирует угнетенное состояние и даже депрессию. Стоит сбросить всего пару-тройку кило, и настроение улучшится, не говоря уже о том, что уменьшится давление на позвоночник и суставы, что облегчит боль.

Наконец, не стоит себя жалеть и лениться. Недостаток **физической нагрузки** приводит к снижению мышечной силы и провоцирует боли в суставах и спине. Элементарная ежедневная

зарядка поможет избавиться от дискомфорта. Если заставить себя приседать и отжиматься по утрам никак не удастся, возьмите за правило совершать ежевечерний получасовой променады бодрым шагом.



Правильное питание или спорт: что поможет стать стройнее?



Кто же не хочет быть здоровым и красивым? Пожалуй, все хотят. И думают о том, правильное питание или спорт выбрать для достижения целей, связанных с сохранением здоровья и красоты. Но чаще всего девушки и женщины озадачены проблемой похудения и для результата терпят голод и непомерные физические нагрузки, и в целом дискомфорт от жизни воспринимают в качестве платы за тонкую талию. Хочется окликнуть таких страдалец, предостеречь, рассказать о том, что правильное питание и спорт – вот основы и здоровья, и стройной фигуры.

Правильное питание и спорт: исторически на страже здоровья

Считать, что для похудения нужно голодать, а для занятий спортом – обязательно проливать семь потов в спортивном зале, можно только отчасти.

При соблюдении прописных истин не потребуется прикладывать чрезмерных усилий ни в одном, ни в другом деле.

Вспомнить хотя бы наших предков: кто из людей, занимающихся натуральным хозяйством, думал о том, правильное питание или спорт помогут им жить дольше и качественней? Людям не хватало времени заниматься философией, так как сама жизнь им диктовала, что делать, что употреблять в пищу и сколько часов тратить на досуг. Речь идет, конечно, не о богатых вельможах и зажиточных крестьянах, которые имели работников и вели праздный образ жизни. Основная же масса людей охотилась, трудилась на земле.

А сегодня неважно, обычный ты человек или со статусом, лишний вес и гиподинамия могут быть у каждого. И многим современным людям, страдающим не проблемами со здоровьем и килограммами, а внутренней дисгармонией по отношению к себе и природе, достаточно просто немного изменить свою жизнь.

Правильное питание или спорт? Овсянка или тренажер?

Раз так исторически сложилось, что многие из нас далеко-далеко ушли от своих предков, рассмотрим поближе степень влияния правильного питания и спорта на самочувствие и внешний вид.

Поддерживая свою физическую активность, занимаясь 2-3 раза в неделю дома или в спортзале, фитнес-центре или на теннисном корте, человек получает:

- заряд бодрости, энергии, прилив сил;
- сжигание лишних калорий, возбуждение пищеварительной активности;
- эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость;
- общеукрепляющее воздействие на весь организм.

Если добавить к этому соблюдение принципов правильного питания, которые не отражаются негативно на здоровье человека, не вызывают пограничные состояния тела и души, в отличие от жесткой диеты, то неизменным будет и эффект похудения тоже. В разгар лета это очень актуально.

Соблюдая систему правильного питания, выбираем:

- дробное питание;
- сбалансированность жиров, белков и углеводов;
- свежие фрукты, овощи, воду в достаточном количестве;
- правильную калорийность блюд, без переизбытка и недоедания.

Вот, пожалуй, и все. Не стоит давиться одной «пустой» овсянкой и морить себя на беговой дорожке 1,5 ч. Толку от таких крайностей не будет, а борьба за похудение загонит женщину в длительную депрессию.

Витаминный коктейль, снижающий вес

Очищенный грейпфрут разоб- рать на дольки, лимон также очистить и разрезать на четвертинки. Очистить имбирный корень и нарезать кружочками. Все пропустить через соковыжималку и добавить мед. Кроме богатого состава, а именно: витамин В6, витамины С и D, витамины Е и К, бета-каротин, фолиевая кислота, а также кальций и меди, йода и железа, магния, марганца, фосфора и калия, натрия, серы и цинка, этот коктейль способствует снижению веса и

весьма полезен при простуде, поскольку обладает антибактериальным действием.

**3 лимона,
2 грейпфрута,
4 см имбирного
корня,
1 ст. л.
меда.**



Как сформировать женскую аптечку?



Препараты для нормализации желудочно-кишечного тракта

Это своего рода «sos-препараты», которые в обязательном порядке должны присутствовать в аптечке. Известный недуг - диарея путешественников омрачает отпуск более трети туристов. Поэтому кладем в аптечку активированный уголь (или другие сорбирующие препараты), противодиарейные средства, а также медикаменты, восстанавливающие кишечную микрофлору (например, пробиотики).

Противопростудные препараты

Острые респираторные вирусные инфекции подстерегают вас на каждом шагу. Стоит перегреться на солнышке, после чего сразу окунуться в холодную воду, как иммунитет даст сбой. В итоге организм становится подвержен многим вирусным и бактериальным инфекциям. Дабы облегчить течение болезни, берем с собой жаропонижающее, противовирусное, а также иммуномодулирующее средства.

Препараты от аллергии

Какая женщина не любит цветов? Увы, но на некоторые виды растений, особенно в чужих странах, у вас может появиться повышенная чувствительность. Цветы, заморские фрукты и укусы насекомых — это основная причина развития аллергии на курортах. При аллергическом приступе важно быстро принять антигистаминное средство. Также желательно обратиться к местному врачу в

Чтобы постоянно не бегать в аптеку при обострениях различных болей, нужно приготовить для себя аптечку, где будут храниться все необходимые для вас медикаменты. Особенно, если вы уезжаете в другую страну, на дачу или в командировку. Имейте в виду, что в других странах ассортимент лекарственных средств в аптеках может значительно отличаться от привычного для нашей страны, поэтому лекарствами лучше запастись впрок.

случае появления сыпи, отека и других аллергических проявлений.

Спасаемся от цистита

Цистит — воспалительное заболевание мочевого пузыря, встречающееся преимущественно у женщин. Уже известно, что основной причиной заболевания являются инфекции. В отличие от мужского организма, у женщин уретра более широкая и короткая, что значительно облегчает попадание в мочеиспускательный канал болезнетворных микроорганизмов. Способствует развитию инфекции ослабление местного иммунитета. Чрезмерное нахождение в воде или загораение в мокром купальнике как раз могут подлить масла в огонь. Для лечения цистита используются противовоспалительные и антибактериальные препараты. Применять антибиотики можно только по назначению врача, как только будет выявлен возбудитель, поэтому применять их в качестве первого средства при цистите без врачебной консультации не рекомендуется. Эффективны от цистита натуральные препараты на основе экстракта клюквы, которые вы также можете взять с собой в аптечку.

От головной боли

У женщин головные боли встречаются намного чаще, чем у мужчин. Терпеть головную боль — только себе во вред, тем более, если вы желаете насла-

диться отпуском. Поэтому кладем в аптечку проверенное средство от головной боли. Полагаться на заграничные препараты не стоит, так как они вам могут и не помочь. Лучше всего взять апробированное средство, к которому вы привыкли. Это могут быть анальгетики, цитрамон, спазмалгон и другие препараты.

Средства от менструальной боли

Боли во время менструации могут быть просто невыносимыми. Для купирования болезненных ощущений принимаются обезболивающие, спазмолитические средства. Для этих целей годится но-шпа, спазмолгон, кетанов и другие. А в некоторых случаях есть необходимость в принятии жаропонижающих (например, лекарства на основе парацетамола) и успокоительных средств (экстракт валерианы, персен, либо успокоительные сборы).

Гигиенические средства и контрацептивы

Обязательная составляющая аптечки — это салфетки, как влажные, так и сухие. Также берите специальные салфетки для интимной гигиены, гигиенические прокладки и тампоны. Нередко на отдыхе разгораются настоящие страсти, и тут как раз пригодятся контрацептивы, не забывайте и о них.

Специальные препараты

В зависимости от имеющихся у вас заболеваний, в аптечку можно положить и ряд других препаратов, которые необходимы вам для поддержания своего здоровья. Это могут быть витаминно-минеральные комплексы, сахароснижающие препараты, противовоспалительные и обезболивающие мази и другие средства.

Аллергия на солнце: как распознать и лечить

Летнее солнце любят все, ведь оно дарит приятное тепло, красивый загар и хорошее настроение. Но, к сожалению, у некоторых людей вместо удовольствия, возникает побочный эффект: аллергия на солнечные лучи.

Причины появления

Солнце оказывает большую пользу на организм, снабжая его витамином D, который влияет на его правильное развитие и нервную систему. Его недостаток вызывает затяжные депрессии и может стать причиной плохого состояния кожи. Но излишнее ультрафиолетовое излучение вызывает различные заболевания, в том числе солнечную крапивницу.

Солнце не является аллергеном, но, тем не менее, способно активизировать их, в особенности у тех, кто страдает болезнью печени, надпочечников и почек. Также противопоказано солнце людям со слабым иммунитетом, у которых тут же возникает аллергия, которую в медицине называют фотодерматоз, беременным и тем, кто принимает противозачаточные средства такие, как: амиодарон, гризеофульвин, тетрациклины и фторхинолоны. Люди со светлой кожей и веснушками на коже рискуют получить солнечную аллергию даже в солярии.

7 продуктов, снимающих боль

- На первом месте среди естественных болеутоляющих средств — **перец чили**. Его



настойку используют при боли в суставах и спине.

- **Шоколад** увеличивает выработку гормона эндорфина, помогающего организму справляться не только со стрессами, но и с разными видами боли.

- Бороться с непобедимой зубной болью можно с помощью **отвара из корня имбиря**. Достаточно регулярно полоскать рот чудодейственным средством.

- Привычный **кофе** снимает мышечную боль. Также при мышечной боли помогают богатые калием **бананы**.

- Жирные кислоты омега-3 защищают от появления боли и ослабляют ее. Так что лечебными продуктами можно считать **оливковое масло и лососевые породы рыб**, характеризующиеся повышенным содержанием жирных кислот.

- Кальций, содержащийся в **молокопродуктах**, способен снимать головную боль, основная причина которой как раз в нехватке кальция.

Признаки

- В основном, первая реакция проявляется уже через 2-3 часа после солнечных ванн: возникают покраснения кожи, пятна и волдыри. У людей с хорошим иммунитетом признаки могут появиться только через 18-72 часа.

- Кто сильнее подвержен фотодерматозу, могут появиться симптомы в бронхоспазмах, резко снизиться артериальное давление или даже привести к потере сознания. Стоит более тщательно защищать кожу от ультрафиолета, прикрывать одеждой большую часть тела или, находясь на солнце, обильно пользоваться защитными средствами.

- В легкой форме «солнечная» аллергия вызывает зуд. К сожалению, препаратов, способных быстро избавить вас от неприятных симптомов, нет - недуг лечится постепенно.

Лечение

Когда вы точно определили диагноз, нужно приступить к незамедлительному лечению. Начинать нужно с причины заболевания: последствия аллергии, с симптомами зуда или жжения кожи, устраняются с помощью мазей с содержанием метилурацила, ланолина и цинка. В некоторых случаях врач может прописать гормональные мази. Из народных средств выбирайте ломтики сырого картофеля или огурца или капустный лист.

При болезни печени и почек следует принимать лекарства, которые способствуют улучшению работы данных внутренних органов, обмену веществ и регенерации кожных клеток. Принимайте все витамины В, Е и С, никотиновую кислоту и антиоксиданты. От воспаления кожи поможет индометацин и аспирин. Данные препараты относятся к антигистаминной группе и не имеют побочных эффектов при взаимодействии с ультрафиолетом.

Лечение сложных заболеваний займет от двух дней до нескольких недель. В основном, аллергия проявляется единожды и после лечения проходит насовсем. Если болезнь повторилась, сложная форма аллергии проявится в форме экземы. В таком случае вам противопоказано появляться на солнце.

Помните: прежде чем начать лечение, обязательно проконсультируйтесь с врачом.



Количество желающих отдохнуть за границей с каждым годом увеличивается и увеличивается. О многих тонкостях путешествий туристы узнают, увы, уже в процессе поездки. Наши советы помогут сберечь ваши деньги, время и нервы и хоть как-то сориентироваться тем, кто едет первый раз за границу.



Совет №1. Совет всем туристам, едущим за границу: **для всех документов, которые вы берете с собой в дорогу, сделайте две копии.** Одну стопку копий оставьте у родных или друзей, другую — положите с собой. Когда вы приедете в отель, сразу решите вопрос с сейфом: все документы нужно хранить в сейфе. С собой при выходе из отеля нужно брать копии документов, а из кредиток и денег только те, которыми планируете пользоваться. Все золото и ценные вещи также нужно хранить в сейфе.

Совет №2. Совет не только тем, кто первый раз едет за границу, а и всем туристам. **Старайтесь на отдыхе не выделяться из толпы.** В вас не должны узнавать иностранца (рискуете пасть жертвой воров). С учетом нестабильной ситуации во многих странах лучше не привлекать к себе внимание.

Совет №3. **Предварительно ознакомьтесь с особенностями пребывания в стране и отеле, в которые вы поедете.** У каждого отеля всегда есть сайт с форумом. Русских туристов везде много, поэтому найти русскоязычные отклики будет не сложно. Также на сайтах туристических агентств можно найти описание обычаев и отелей. Побеспокойтесь о том, чтобы выучить хотя бы несколько основных фраз, которые могут в дальнейшем вам помочь.

Совет №4. Обратите внимание на этот совет туристам: **не забудьте взять с собой основные лекарства:** от головной боли, от поноса и т.д. Но обратите внимание, что некоторые лекарства запрещены ко ввозу. Поэтому, если какое-то лекарство необходимо вам, а оно запрещено ко

ввозу, запаситесь предписанием врача.

Совет №5. При приобретении путевки **не забудьте о медицинской страховке.** Медицина за границей очень дорогая. Воспользоваться медицинской страховкой для лечения вам не удастся, но компенсировать все расходы вы сможете. Страховку лучше оставить дома (чтобы она не пропала), а с собой взять копию.

Совет №6. Приобретите **дорожную страховку**, которая поможет вам компенсировать отложенные рейсы и потерю багажа.

Совет №7. На некоторых таможенных очень требовательно относятся к различному оборудованию (особенно ноутбуки), поэтому иногда стоит приобрести **страховку на оборудование.**

Совет №8. **Перед поездкой запаситесь всеми важными телефонами:** вашего банка, вашего туроператора, посольства (вдруг потеряете паспорт), телефоны родственников и друзей тоже лучше записать отдельно (вдруг украдут или потеряете телефон, а нужно будет срочно связаться с кем-то из близких). Этот совет для туристов поможет сэкономить кучу нервов и денег. Иначе первый раз за границу можно съездить так, что второй раз не захочется.

Совет №9. Кроме подключения роуминга на всякий случай **приобретите международную телефонную карту.** Бывают случаи, когда мобильная связь не ловит, а обычная телефонная связь работает. Также не забудьте завести электронный адрес.

Совет №10. Если вы планируете активно перемещаться по стране, **купите атлас дорог** еще в России.

Сейчас много изданий, где даже подробно расписано, как и на чем добраться до конкретного места из разных точек страны.

Совет №11. **Не берите с собой все деньги во время поездок из отеля.** Карточку берите лишь ту, которой будете пользоваться. Как вариант страховки от воровства - дорожные чеки. Но их не очень охотно принимают в качестве оплаты.

Совет №12. **Перед поездкой не забудьте проверить, когда истекает срок действия ваших дебетовых карт** (будет неприятно, если срок истечет во время поездки) и запишите пин-код карты. Кстати, уточните условия использования этих карт в других странах. Возможно, вы не сможете ими воспользоваться или будет сниматься дополнительный процент. В этом случае побеспокойтесь о приобретении другой карточки, которая будет нормально эксплуатироваться за границей.

Совет №13. При покупке товара торговцы могут предлагать свой курс (если вы расплачиваетесь в валюте), который значительно увеличит стоимость покупки. Это типичная ошибка тех, кто первый раз за границей. **Лучший вариант - обменять часть денег на местную валюту** (это сейчас возможно практически в каждом отеле, также это можно сделать предварительно в России или в аэропорту), **но не используйте автоматы по обмену денег** - в них всегда очень завышенный курс. Не пренебрегайте этим советом для туристов.

Совет №14. **При оплате товара используйте, по возможности, наличные.** Карточку хорошо брать, чтобы подстраховаться на всякий случай.

Выбор пляжного полотенца

В летнее время вы никак не обойдетесь без полотенца. Но как же правильно выбрать и купить пляжное полотенце?

Состав

В основном махровая ткань — ткань, основная составляющая которого хлопок или же натуральный лен, которую покрывают пастельным ворсом. В такую материю очень хорошо впитывается влага, из-за чего при выборе пляжного полотенца необходимо обратить внимание на волокна, из которых его изготовили. При этом помните, что лучше, чтобы было побольше натуральных материалов. Очень часто к махровой ткани добавляется модал. Это безопасное целлюлозное волокно, придающее дополнительной шелковистости, мягкости, а также улучшающие впитываемость воды.

Плотность

Именно от этой характеристики (а от плотности зависит прочность) и зависит срок службы полотенца. Также при высокой плотности увеличивается количество влаги, которое может поглотить полотенце. А совершить проверку на плотность можно своими же руками: вес махрового полотенца размером 100 на 150 см должен составлять 0,5 кг. Но при выборе такого полотенца учитывайте то, что большая плотность будет стоить вам более длительного высыхания.

Длина ворса

Наилучший вариант — примерно 5 мм. Более длинный размер петель приведет к тому, что первая же стирка испортит вид полотенца, так как ворс будет вытягиваться от своего же веса. Более короткий размер приведет к тому, что увеличится жесткость ткани, в следствии чего полотенце будет быстро мокнуть и отвратительно впитывать влагу.

Стирка

Стирать пляжное полотенце можно вручную или же в машинке, но теплой водой, а используемый порошок ни в коем случае не должен содержать хлор, так как под его действием разрушится структура такой ткани. Помните также, что такое полотенце не нужно отжимать, а другие вещи, которые имеют крючки, нельзя закладывать в стиральную машину.



Выбираем детское автокресло: 5 важных правил

При выборе автокресла для ребенка родители в первую очередь думают, конечно же, о безопасности малыша во время езды. Кроме того, ребенок во время нахождения в кресле должен чувствовать себя удобно

и комфортно. И наконец, дизайн детского

автокресла должен сочетаться со стилем автомобильного салона, а также подходить по виду крепления.

Идеального детского автокресла, которое подошло бы для любого ребенка, нет и быть не может, поэтому перед родителями встает нелегкая задача: выбрать подходящее автокресло из огромного многообразия представленных на рынке моделей.

На какие же характеристики и функции действительно важны для детского автокресла, и чем стоит руководствоваться при выборе?

Правила выбора автокресла: безопасность превыше всего

Правило №1

Гарантировать безопасность может выбор автокресла известной проверенной марки. В любом случае, независимо от фирмы производителя, детское автокресло должно иметь подтверждение

Правило №2

Автомобильное кресло, предназначенное для ребенка до трех лет, должно быть оснащено специальными ремнями Y-ой формы, позволяющими малышу избежать травм в случае аварии.

Правило №3

Для автокресел, в которых имеются внутренние ремни безопасности, особенно важна прокладка

из материи, находя-

щаяся в месте соединения ремней между ногами ребенка. Она должна иметь достаточную ширину и упругость, поскольку при ударе нагрузка на это место очень высока.

Правило №5

Удобство кресла для ребенка — очень важный момент. Если малыш будет чувствовать себя некомфортно, он может просто не захотеть сидеть в кресле и начать капризничать и вертеться, чем будет отвлекать родителя, сидящего за рулем. Если планируются продолжительные поездки с ребенком, имеет смысл задуматься о дополнительных параметрах, таких, как изменение положений спинки (для удобства сна), подставка для ног или встроенная аудиосистема для прослушивания любимых сказок и песен во

Правило №4

Перед выбором кресла ребенка нужно взвесить, поскольку первостепенное значение имеет не возраст ребенка, а его вес, ведь дети-одногодки могут сильно отличаться по своей комплекции.

Владимир Машков:

«Успех в новом веке был мне обеспечен!»

Родители

Бабушка Владимира Машкова – итальянка по происхождению – приехала в Россию учительствовать. Здесь она вышла замуж и родила дочь Наталью, будущую маму Владимира. Наталья Ивановна дважды выходила замуж. В первом браке у нее родился сын Виталий. Владимир Машков родился в 1963 году в Туле, когда его мать была уже в повторном браке за обаятельным и энергичным актером Львом Петровичем Машковым.

Новосибирское училище. Первый брак

После школы Владимир подал документы именно на биологический факультет университета. И все же любовь к театру взяла свое. Проучившись в университете год, он его бросил и поступил в Новосибирское театральное училище. На первом курсе училища Владимир влюбился в однокурсницу, 17-летнюю Елену Шевченко. Этот брак был обречен с самого начала, поскольку в этой паре сошлись два

невероятно сильных характера и буйных темпера-



раamenta. Страсти просто кипели в их семье. У обоих были сложные характеры. После очередной размолвки Елена (тогда уже беременная) пожаловалась на мужа педагогам. Владимир был вызван на педсовет для объяснений, после чего по одним сведениям был отчислен из училища, а по другим – подал заявление на уход сам.

В Москву

Машков не смирился и отправился в 1984 году в Москву, где поступил в школу-студию МХАТ, в мастерскую Тарханова. Вскоре (в начале 1985 года) у Елены родилась дочка Маша. Владимир свою дочь увидел лишь, когда Елена в том же году, окончив училище, вслед за мужем приехала в Москву поступать в ГИТИС. Отношения между супругами оставались натянутыми, и вскоре они разошлись. Маша Машкова пошла по стопам родителей. Она поступила в Щепкинское театральное училище, снялась в фильмах «Маленькая принцесса» и «Мама, не горюй!». Владимир помогает своей дочери и поддерживает дружеские отношения с Еленой.

Кино. 90-е годы

Дебют Владимира Машкова в кино состоялся в 1989 году, в мелодраме Анатолия Матешко «Зеленый огонь козы», где он сыграл роль Никиты. Затем последовали роли в фильмах Андрея Малюкова «Делай раз!» и «Любовь на острове смерти», а также в картинах других режиссеров, которые, впрочем, остались незамеченными зрителями.

Звездным стал для Владимира Машкова 1994 год, когда он исполнил главные роли в фильмах молодых российских режиссеров, ознаменовавших собой новый этап отечественного

кинематографа: в «Лимите» Дениса Евстигнеева и в «Подмосковных вечерах» Валерия Тодоровского; после он ярко сыграл у Карена Шахназарова в драме «Американская дочь» (1995).

Новый век

В новый век Владимир Машков вступил уже признанным мастером отечественного кино и театра – великолепным актером и многообещающим режиссером. Выдающийся актер был востребован и Голливудом. В 2001 Машков заключил контракт на работу в этой самой известной в мире киностудии. В картине «Американская рапсодия» он снялся вместе с популярнейшей актрисой Настасьей Кински, в картине «Танцы в голубой игуане» – с Дэрил Ханой, в боевике «В тылу врага» – Джин Хэкман и Оуэном Уилсоном.

Не забывает Владимир Машков и об отечественном кинематографе. В нашумевшей драме Павла Лунгина

«Олигарх» он сыграл российского миллионера Платона Маковского, в котором явственно угадывался небезызвестный отечественный олигарх Борис Березовский. Блистательной работой актера стала роль Рогожина в многосерийном телефильме Владимира Бортко «Идиот», экранизации знаменитого романа Федора Достоевского.

Детство

Володя был поздним ребенком, он родился, когда маме было 39, а отцу – 40. Большая часть детства Володи прошло за кулисами театра. В остальном же он ничем не отличался от обычных советских школьников. Володя всегда был душой компании, здорово играл на гитаре, увлекался Полом Маккартни, Сюзью Кватро. А вот учился он откровенно плохо.

Личная жизнь

После развода с Еленой Шевченко Владимир Машков был женат на актрисе МХАТа Алене Хованской. Этот брак также оказался недолговечным. Нынешняя жена Владимира – модельер Ксения Терентьева (теперь уже Машкова). Она – дочь известной актрисы Нонны Терентьевой, сыгравшей красотку Зою Монроз в «Крахе инженера Гарина». Ксения и Владимир познакомились на кинофестивале, она помогала ему учить английский перед поездкой в Голливуд.

Машков говорит, что старается не тащить молодую жену в свои дела, чтобы не путать работу с личной жизнью.



Дорожные советы для женщин: автомобильный этикет

Правило первое: соблюдайте ПДД

ПДД — это так называемые правила дорожного движения, соблюдать которые вы должны по законодательству. Вам это выгодно: во-первых, человеку с полосатым жезлом просто не к чему будет «прикопаться», а во-вторых, если вы, не дай Бог, попали в ДТП, то соблюдая ПДД, платить за ремонт авто будете не вы, а виновник аварии.

Правило второе: уступайте дорогу

Вежливым и понимающим водителем желательно быть всегда. Но ОСОБЕННО это правило важно, если речь идет о «Скорой помощи» и пожарной машине.

Правило третье: помогайте другим

Например, не мешайте обгоняющему. Вдруг он сидит за рулем всего второй день, а ведь маневр довольно опасный. Пропустите его спокойно вперед. Среди автомобилистов есть негласный этикет: «подмигивание» левым поворотником означает, что сейчас обгонять опасно, вы видите транспортное средство, движущееся навстречу. Когда опасность минует, «подмигните» на этот раз правым поворотником — значит, обгонять можно, вы готовы, если надо, сбросить скорость.

Или, допустим, кто-то безрезультатно пытается отъехать от парковки или из переулка. Остановитесь, мигните фарами — мол, пропуская. Практически всегда водитель благодарно посмотрит в ваше лобовое стекло или махнет рукой.

Правило четвертое: смотреть по сторонам

Есть так называемые «мертвые зоны» у автомобиля — не забывайте о них, контролируйте обстановку около своей машины.

Правило пятое: фары нужны не всегда

Вернее, не так: не забывайте вовремя переключать фары с дальнего света на ближний перед встречной машиной. Чтобы свет их не ослепил другого водителя.

Правило шестое, последнее: правило трех Д

Звучит это правило так: "Дай дорогу дураку".

В переводе на «русский язык» можно сказать так: будьте осторожнее с дураками. Он ведет себя на дороге вызывающе — подрезает, обгоняет не по правилам, сигнализирует в отместку, желая этим что-то выразить нечленораздельное, мстит, мигает фарами и так далее. И так далее. Не стоит связываться с таким — себе же дороге станет. Как говорится — целее будешь.

Если спустило колесо. Советы автомобилистке

- Одной из самых распространенных проблем, которые могут возникнуть во время движения автомобиля, является прокол колеса. Если такое случилось на дороге, женщина, которая не вникала в устройства автомобиля и ничего не знала, кроме как нажимать на педали, не будет знать, как в такой ситуации поступить. Давайте попробуем разобраться, что можно предпринять женщине при ситуации, в которой спустило или лопнуло колесо.

- Есть два варианта, которые можно посоветовать. Первый вариант — это самый простой вариант. — Воспользоваться мобильным телефоном и прибегнуть к услугам профессио-

налов. Вызвать техпомощь. Тогда девушка может просто ожидать приезда техпомощи и готовить деньги для оплаты и их вызова, и их работы. Как правило, в крупном городе, время ожидания достаточно длительное. Оплата тоже не отличается дешевизной.

- Вторым вариантом является замена колеса на запаску, которая обязана быть в любом автомобиле. Для замены колеса используются домкрат подкатной и автомобильный ключ. Домкрат и ключ, также как и запаска, должны быть в автомобиле всегда. Домкрат нужен, чтобы приподнять машину, а ключ, чтобы раскрутить болты и снять само колесо.

- Вот последовательность, при которой меняется колесо: сначала достается запасное колесо (как правило, запасное колесо находится в багажном отделении), далее достается домкрат и автомобильный ключ, после чего автомобильным ключом расслабляются болты на спущенном колесе, далее подкатываем домкрат под каркас (раму) автомобиля возле колеса и при помощи специальной ручки или ключика поднимаем автомобиль до того момента, когда спущенное колесо не будет касаться земли, раскручиваем до конца болты и снимаем колесо, далее на его место ставим запасное колесо и крепко закручиваем болты, опускаем машину и затягиваем до конца болты. Вот и все, колесо заменено!



Любовный треугольник

Толчком для написания этой истории стало расставание с любимым человеком. Это был парень моей мечты. Благодаря ему я научилась ценить, любить, уважать, говорить правду. Он - замечательный мужчина, любовник, друг, собеседник и психолог. Он хорош собой, даже красив, мой любимый и самый лучший мужчина. По отношению к девушкам галантный, заботливый парень с утонченным вкусом.

Ненароком я обмолвилась своей подруге Юле, что скучно как-то коротать одной эти зимние вечера, хочется любви, новых отношений, встреч, прогулок под луной и признаний. Недолго раздумывая, Юля решила познакомить меня с замечательным, по её словам, парнем. Первая мысль, которая возникла в моей голове: не повстречаюсь, так хоть развлекусь. В тот зимний вечер я впервые познакомилась с парнем по имени Игорь. Как я позже узнала, он недавно прилетел из Испании, где провел счастливые шесть лет жизни. Юля оказалась права, Игорь на самом деле оказался очень симпатичным парнем. Предомыслию он предстал, как мужчина с обложки журнала. Такой весь красивый, милый, смелый, мужественный парень. Рядом с ним чувствовалась надежность, беспечность. Аромат его духов пленил мое сердце, его глаза зачаровывали меня, улыбка манила, его сильное мужское мускулистое тело околдовывало. В тот момент я не помнила себя, я была просто счастлива. Мы сидели, мило болтали, смеялись, пили чай, знакомились друг с другом. К концу вечера мы обменялись

номерами телефонов. Это было неким началом наших отношений. Так как у Игоря на тот момент не было девушки, а у меня парень мы решили стать парой. Мы приняли такое поспешное решение в тот же вечер, сидя в кафе.

Возвращались домой мы ближе к полуночи, счастливые, бодрые, несмотря на то, что завтра надо было идти на работу.

Первый месяц наших отношений - холодный декабрь и январь, оказались самыми запоминающимися месяцами. Мы наслаждались каждым моментом, проведенным вместе, радовались как дети. Часто созванивались по вечерам после работы, часами разговаривали, делились проблемами, давали друг другу советы. Если не удавалось встретиться, посылали воздушные поцелуи по телефону.

Однажды в один из вечеров я сидела дома, ничего не подозревая, слушала музыку. Мой телефон завибрировал, входящий звонок, незнакомый номер. Я подняла трубку и услышала знакомые нотки до боли родного голоса. Это был Денис - мой бывший парень, моя первая любовь. Мы договорились встретиться в кафе. Наша встреча доказала, что наши чувства не угасли, они живы и взаимны.

В тот вечер мы были счастливы, сидели, пили кофе, вспоминали счастливые моменты нашей жизни, смеялись, целовались, держались за руки. Мне было настолько хорошо с Денисом, что я забыла обо всем, даже забыла на некоторое время, что у меня есть любимый парень. Дала волю своим чувствам. Наши встречи с моим бывшим парнем стали частыми, с Игорем мы виделись все реже и реже.

Так образовался некий любовный треугольник. Денис знал, что у меня есть парень, но его это не останавливало. Он решил вернуть то, что потерял тогда, вернуть нашу любовь. Часто приходил ко мне ночью, стоял часами перед подъездом, несмотря на снег,

дождь, мороз и холод, он ждал. Часто звонил, писал любовные смс, дарил цветы, красиво ухаживал, дарил мой любимый белый шоколад, говорил ласковые слова. Делал все, чтобы завоевать мое расположение и внимание, вернуть меня.

Хоть мне и нравилось проводить много времени с Денисом, все же я подсознательно понимала, что прошлое есть прошлое. В одну реку не войдешь дважды. Разбитую вазу не склеишь, как и отношения. Поэтому я решила остаться просто хорошими друзьями со своим бывшим парнем. Ведь бывший, он не настоящий. Бывший, просто бывший. Только тогда я поняла, мне нужно оживить наши чувства с Игорем.

Приближался праздник день всех Влюбленных. Это был грандиозный повод для примирения. Так считала я. Но у Игоря в голове были совсем другие мысли. 15 февраля наша встреча была последней. Разговор был краток, без сцен ревности, без выяснения отношений. Мы поняли, что редкие встречи, секс раз в неделю не закаляют отношения, а наоборот разрушают. Расстояние не сближает души, а отдаляет.

Расстались мы мирно, без криков, брани и драк. Разошлись в разные стороны, не сказав друг другу «пока». В этот момент мы стали совсем чужими. Теперь мы не пара, не друзья и не враги. Просто никто, обычные жители этого серого, унылого города.

Встреча с Денисом была некой проверкой моих чувств. Только потом я поняла, что если любишь человека, нужно быть ему верной, а не с головой окунаться в прошлое, жить им. Все жизненные испытания даны нам всего лишь для того, чтобы мы оглянулись и увидели, кто же на самом деле находится рядом с нами. Может, это не совсем тот человек, мужчина или женщина нашей мечты, плод нашего бурного воображения. Все можно изменить в один прекрасный момент, бросить все и начать жизнь с чистого листа. Ведь это наша жизнь, и мы ее писатели.

Ольга

Как стать идеальной женой?

Женственность

Мужчин, в основном, привлекает красивая, наполненная позитивной энергией и уверенная в себе девушка. Добавить образу женственности могут юбки, платья, изысканные украшения, чистые и аккуратные волосы, ухоженные руки и кожа. Запомните, ни одному мужчине не удалось влюбиться с первого взгляда во внутренний мир женщины.

Сексуальность

Мужчина инстинктивно ищет женщину, которая способна не просто дарить, но также и получать наслаждение. Любой женщине полезно развивать чувствительность, знать техники массажа и других мануальных ласк. Все это доставляет невероятное удовольствие вашему партнеру.

Эмоциональность

Мужчина ценит искреннюю, настоящую, веселую, нежную, восхищающуюся им женщину. Когда ваш любимый что-то рассказывает — будьте внимательным и заинтересованным слушателем и собеседником. Не изображайте, что вам интересно, и не отвлекайтесь во время беседы. У мужчин тоже развита интуиция, и они способны почувствовать фальшь.

Любовь

Мужчина очень нуждается в безусловной любви, а также абсолютном принятии и материнской заботе. Женясь, мужчина подсознательно и сознательно все хлопоты о себе передает из рук мамы в руки супруги. Мягкость и доброта, сердечность и ласковые прикосновения успокаивают и вдохновляют мужчину. Научитесь любить не за что-то, а вопреки всему!

Счастье

Любой мужчина хочет видеть рядом успешную, реализованную, творческую, увлеченную личность. Он должен уважать вас, считаться с вашим мнением и прислушиваться к нему. Однако тут важно не увлечься своими интересами настолько,

Идеальных женщин не существует. Все мы интересны тем, что очень разные, со своими особенностями, талантами, недостатками, особенностями поведения и перепадами настроения. Однако порой так хочется стать чуть лучше, научиться управлять своими эмоциями, очаровывать и покорять без особых усилий.

Идеальная жена - образ собирательный. Тем не менее, приблизиться к нему очень просто, зная семь секретов. Запоминаем!

чтобы полностью раствориться в карьере и профессиональной самореализации. Когда женщина перестает уделять внимание мужчине, он начинает искать его на стороне.

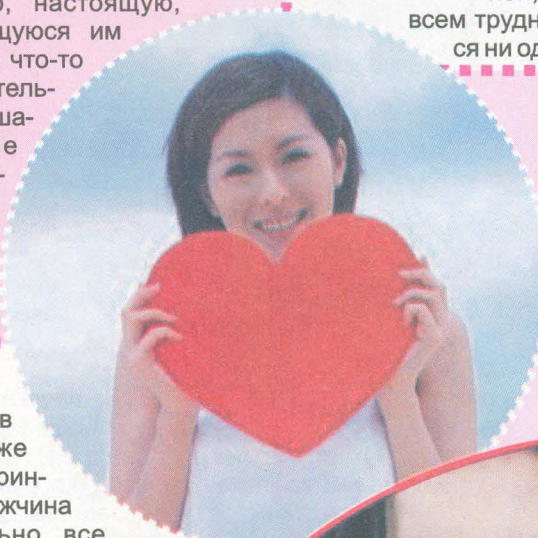
Мудрость

Любимая женщина для своего мужчины — это не только любовница, но также интересный собеседник и понимающий друг. Она должна уважать его работу, его увлечения и хобби.

Любой мужчина оценит ваше умение быть объективной, терпимой, мудро относиться ко всем трудностям, без которых не обходятся ни одни отношения.

Духовность и вера

Мужчине важно, чтобы женщина, которая рядом с ним верила, что все будет хорошо, что ее мужчина самый лучший. Какие бы препятствия и невзгоды не случались в жизни, вы будете опорой и поддержкой друг для друга.



Мы с мужем уже два года в разводе. После развода я ушла из дома с одним чемоданом, как говорится, к другому мужчине. Сейчас мы расстались и с ним. Я фактически оказалась на улице. Раньше я занималась бизнесом и не испытывала материальных трудностей, а сейчас дела пошли не очень хорошо, и нужны финансовые вложения. У нас с мужем детей не было, а все что приобреталось в браке, оформляли на него. Вот сейчас решила заняться разделом имущества, но не знаю, с чего начать. Подскажите, что сможете по этому вопросу.

Новикова Н. И., г. Смоленск

Начинать вам, в любом случае, придется с суда!

Если вы решили обратиться в суд с иском о разделе имущества, вам, кроме искового заявления, потребуется предоставить документы, обосновывающие ваши доводы. Вместо оригиналов можно предоставить простые копии. Однако, непосредственно на судебном заседании вы должны будете

предоставить оригиналы всех документов.

Перечень прилагаемых к исковому заявлению документов зависит от заявленных исковых требований.

- Если делите недвижимость – документы, подтверждающие право собственности (свидетельство о праве собственности на жилье, договор купли-продажи).

- Если представить документ не представляется возможным, необходимо взять в регистрационном органе справку-выписку из реестра, которая содержит данные о том, кто является собственником.

- Если у вас имеется технический или кадастровый паспорт, он тоже понадобится для рассмотрения дела.

- Если делите транспортное средство, документом для приложения к иску может быть ПТС (паспорт транспортного средства).

- Если речь идет о разделе других вещей, например бытовой техники, или мебели, то обычно прилагаются документы на эти вещи – кассовые чеки, гарантийные талоны.

- Если нет возможности представить документы, нужно знать, что суд имеет право истребовать любые документы из любых органов и организаций. Но для этого нужно заявить такое ходатайство, можно изложить его в тексте искового заявления либо в судебном заседании представить письменное или устное ходатайство.

Пособие при рождении ребенка для безработных

Три месяца назад у меня родился ребенок. До рождения ребенка я не работала, занималась хозяйством. Муж тоже, в настоящий момент не имеет постоянной (официальной) работы, работает на «кальмах». Соседка сказала, что мне как-то можно получить единовременное пособие на родившегося ребенка. Сейчас любая «копейка» очень нужна. Не подскажите, положено ли мне такое пособие и, если да, то как его оформить? Спасибо!

Ульянова О. В., г. Шумерля

Если родители ребенка являются неработающими, то для получения единовременного пособия при рождении ребенка одному из родителей необходимо обратиться в территориальное управление социальной защиты населения, подать заявление о назначении пособия, в котором надо указать, что родители являются неработающими, и предоставить справку о рождении ребенка. Сделать это надо не позднее шести месяцев со дня рождения ребенка.



Как оформить покупку машины

Я хочу купить машину у своего соседа по лестничной площадке. Машина, конечно, не новая, но ездить вполне можно. Она состоит на учете ГИБДД в нашем городе. Скажите, как мне сейчас правильно оформить покупку авто? Как должен выглядеть договор, и нужно ли идти к нотариусу? Как машина регистрируется на меня? Я – женщина одинокая, помочь советом мне некому.

Алексеева Е. Ю., г. Екатеринбург

Во-первых, договор между продавцом и покупателем оформляется в простой письменной форме и не нуждается в нотариальном удостоверении.

Несколько лет назад оформлялись справка-счет при продаже автотранспортного средства, где ставилась печать организации, оформившей справку-счет. Сейчас это не актуально. Самое главное, в договоре вы прописываете все существенные условия: дату и место заключения договора, Ф.И.О. продавца и покупателя, место регистрации, паспортные данные, данные по автомобилю из ПТС и регистрационных документов, описываете сами эти документы (наименование, где и когда выданы), оговариваете порядок приема-передачи автомобиля, сумму договора, порядок расчетов, ответственность сторон. Составляете акт приема-передачи автомобиля. В соответствии с Правилами регистрации автотранспортных средств, действующих с 3 апреля 2011 года, после подписания договора продавцом и покупателем вы самостоятельно, не привлекая продавца, идете в местное регистрационное подразделение ГИБДД, где получите дальнейшую инструкцию к действию. И после всего этого машина полностью ваша!

Еще с древних времен мужчина считается добытчиком, а женщина хранительницей очага. Но в наше время не всегда мужчина в состоянии обеспечить свою семью и даже себя самого. Поэтому женщины занимают главные позиции и зарабатывают столько денег, сколько нужно. Как же заработать женщине? Все чаще этим вопросом интересуется слабый пол. Существует несколько различных способов. Рассмотрим подробнее каждый из них.

Как заработать женщине

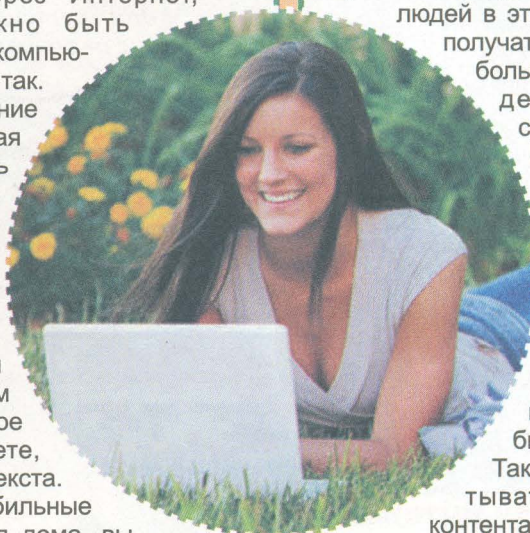
Работа в Интернете

● Половина населения с уверенностью говорит о том, что в Интернете заработать невозможно. Чтобы получать реальные деньги через Интернет, женщине нужно быть

хакером или гением в компьютерных технологиях. Но это вовсе не так.

● К примеру, копирайтинг — это написание рекламных текстов и статей. Женщина, которая грамотно и образовательно может излагать письменно свои мысли, легко работает в сфере копирайтинга. Существует множество сайтов, где требуются статьи копирайтеров. Написав статью, красиво описав в кратком резюме, за нее обязательно заплатят. Чем больше статей, тем больше ваших денег.

● Еще одним способом заработать, пусть и немного, зато честные и свои — это постинг. Им можно с легкостью заниматься в свободное время. Находясь постоянно в Интернете, женщина очень быстро осваивает набор текста. Таким способом можно зарабатывать стабильные деньги. Это очень удобно, находясь у себя дома, вы можете набирать и пить кофе одновременно. Но единственное условие работы — это наличие заказчика, если вы планируете работать сами на себя. На это требуется значительное время, так что стоит подождать, чтобы был результат.



Сетевой интернет-маркетинг

Если вы общительна и у вас много связей, то вам подойдет сетевой маркетинг. Продавая товар и привлекая людей в эту фирму, вы будете получать свой доход. Чем больше людей вы привлечете, тем больше средств вы заработаете. Выстраивать свою сеть долго, но этот результат стоит того, чтобы начать. Многие люди начинают в сетевом маркетинге и сейчас занимают лидирующие позиции на рынке по бизнесу.

Также можно зарабатывать на написании контента для блогов. Но вы должны точно быть уверены, что вы справитесь с этой, на вид простой задачей. Если вам подходит такой вид заработка, то можно попробовать, ведь в Интернете можно неплохо зарабатывать, просто нужно реально оценить свои возможности. Но Интернетом виды заработка не ограничиваются. Как заработать женщине, какие есть еще способы?

Основным преимуществом женщины в зарабатывании денег — это то, что она женщина. Уже давно доказано, что женщина в состоянии заработать намного больше, чем мужчина. Вот парадоксальные моменты, которые прослеживаются в работе женщины:

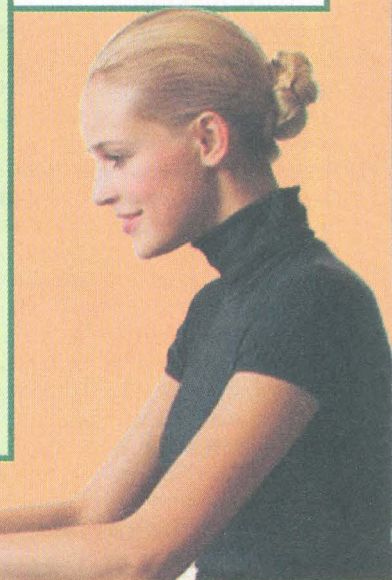
- у женщин лучше покупаются мужские товары;
- у женщин приятнее речь;
- женщины по определению развиваются раньше мужчин;
- красота — главный козырь женщины!

Если вы хотите достигнуть карьерного роста и неважно, каким способом, вам нужна уверенность. Для женщины главное любить себя, когда этот процесс в действии, то у нее получается везде: и в любви, и в семье, и в карьере. Вы должны реально оценить свои возможности, умения, навыки.

Вы должны знать, чего хотите. Поставьте перед собой цель и идите к ней. Самое главное — это любите себя, и вы достигнете многого. Для любой женщины намного приятнее, когда она все достигает сама. Если вы хотите этого ощущения, то определитесь с видом заработка и начинайте работать.

Хобби

Хороший заработок можно получить, используя свое хобби. Если вы умеете шить, вязать или у вас золотые руки, то этот вариант для вас. Сейчас большой популярностью пользуются эксклюзивные вещи, так что вы будете иметь большой успех, если пойдете таким путем. Еще хорошим видом заработка считается удача. Но надеяться, когда она вам улыбнется, глупо. А если вы везунчик, то ждать долго обычно не приходится.



В путешествие с малышом на поезде



Путешествие на поезде; безусловно, комфортнее для малыша, чем перелет на самолете или поездка на машине, но и времени оно занимает значительно больше. Из этого и следует исходить.

Итак, что не помешает взять с собой в поезд, чтобы путешествие было для малыша комфортным.

- Комплект постельного белья для ребенка, плед и маленькую подушку. То, что дают в поезде, для малыша не подходит.
- Легкую одежду и тапочки (сандалики), чтобы переодеться в поезде.
- Горшок с крышкой. Чтобы его не мыть, положите внутрь герметичный целлофановый пакет (как в мусорное ведро).
- Одноразовые антимикробные салфетки для рук и лица ребенка (продаются в аптеке). Влажные салфетки можно использовать вместо туалетной бумаги.
- Бутилированную воду для питья (обычную или слабоминерализованную, лучше негазированную).
- Сухое печенье, сухари, сушки, яблоки, бананы, готовое детское питание - лучше взять баночки меньшего объема, но больше по количеству, так как хранить открытое питание будет нелегко.

Обязательно возьмите с собой прогулочную коляску, лучше трость, но чтобы малыш мог в ней спокойно поспать. Это очень важная вещь для путешествия с ребенком.



Игры в дороге

Игры с картинками

Соберите много картинок из старых книг, журналов, учебников. Наклейте их на картонку (размер 10x10 см) и для сохранности оклейте скотчем. Так они не промокнут и не порвутся при первом же занятии с вашим малышом-исследователем. Конечно же, на картинках не должны быть изображены самовар, экскаватор, клавишин, зебра и др., т.е. сложные для вашего ребенка понятия. Это могут быть кукла, чашка, собачка, котик, стол и др., т.е. то, что он видит.

Аптечка для путешествия

При сборе аптечки удобнее всего мысленно пройти от «головы» до «пят». При выборе лекарств учитывайте возраст крохи.

Необходимы: глазные капли, средство от насморка, микстура от кашля, препарат от герпеса, средство от диареи, 5-6 пакетиков адсорбента (отравления, аллергических реакций), регидрон (применяется при состояниях, сопровождающихся потерей жидкости (расстройство стула, рвота), болеутоляющее, противоаллергическое средство, перекись водорода, зеленка, пластырь, вата, бинт, термометр и жаропонижающее средство положите поближе, чтобы сразу можно было найти, детский защитный крем от солнца.

Берите лекарства, которые ваш малыш хорошо переносит. Вы, конечно, можете купить лекарства и за рубежом, но имейте в виду, что знакомых названий вы там, скорее всего, не найдете. Обычные, известные нам лекарства могут называться по-другому.

Что касается вещей. Не берите много. В достаточном количестве должны быть трусики, маечки, носочки и панамки. Выбирайте вещи только из натуральных тканей (лен, хлопок). Не забудьте взять свитер и куртку с капюшоном. Обуви достаточно три пары: сандалики с высоким задником, плотно обхватывающие ногу, легкие босоножки и ботиночки (или кроссовки) на случай плохой погоды. Безусловно, вам пригодятся и одноразовые непромокаемые трусики или одноразовые подгузники.



Игры с геометрическими фигурами разного цвета

Вырежьте из цветного картона круг, квадрат, треугольник и прямоугольник. Каждая фигура должна быть красного, желтого, синего, зеленого цветов. Можно добавить и различные по размеру:

большие и маленькие.

Будем учить фигуры, цвета и формы.



И помните, милые мамочки, что никто так хорошо не знает своего малыша, как вы, проводящие с ним большую часть времени. Проводите свободные минутки с пользой и максимальной эффективностью, помогая сынишке или доченьке смело ступать на каждую ступеньку жизненной лестницы.

Советы по поводу транспортировки домашних питомцев

Есть животные, которые быстро адаптируются к различным переездам и хорошо себя чувствуют в дороге. А есть и такие,

С приходом лета многие люди предпочитают ездить на дачу или на отдых. Но у большинства из них есть домашние питомцы, которых не с кем оставить в городе, поэтому они вынуждены постоянно их возить с собой.

для которых переезд — это большое событие, которое вызывает у них страх и в дальнейшем стресс. Для того, чтобы не подвергать своих питомцев стрессовым ситуациям, необходимо заранее подготовиться хозяину и соответственно подготовить своего животного. Вообще, **поведение животного, а в частности собаки, во многом зависит от его породы.**

Многих больших собак можно по праву назвать «туристами», которые с удовольствием путешествуют в автомобиле вместе со своими хозяевами. В любом случае хозяин собаки должен позаботиться о мерах ее безопасности.

Во-первых, если вы едете на дальнее расстояние, то **периодически необходимо делать остановки, чтобы животное сходило в туалет и размяло свои ноги.** Но будьте осторожны, так как собака может убежать, поэтому лучше выгуливать ее на поводке.

Во-вторых, в дороге рекомендуется периодически подкармливать животное, но не в больших количествах, иначе эта поездка выльется в кошмар и для вас, и для самой собаки.

В-третьих, **категорически запрещается высовываться собаке из окна,** так как это может привести к ушным заболеваниям. При путешествии в жаркую погоду нужно внимательно следить за температурой тела питомца, так как собака может получить тепловой удар. Поэтому ее нужно периодически выпускать на улицу, чтобы она остыла.

Что касается **маленьких собачек,** то их транспортировка имеет свои особенности. Маленькая собачка может легко выскочить в открытое окно во время остановки, поэтому нужно внимательно за этим следить. Лучше всего посадить собачку на поводок или в специальный собачий манеж. Собачий манеж продается в любом специализированном магазине. Также для нее можно купить и чехлы, напоминающие гамак, который натягивается на заднем сиденье и в нем размещается маленькая собачка. В больших автомобилях такой способ перевозки возможен и для более крупных питомцев.

Транспортировать кошек намного сложнее по сравнению с собаками, так как практически все коты боятся автомобилей и, как только они в него попадают, у них начинается паника. Для того, чтобы избежать многих проблем, которые могут возникнуть в процессе перевозки кошки, лучше всего это делать в переноске. Если ваш кот не хочет сидеть взаперти, то тогда нужно надеть на него поводок и привязать конец поводка к чему-нибудь, при этом предварительно закрыв все окна. Или можно взять животное на руки и гладить его, чтобы оно успокоилось. Если хотите, чтобы ваша кошка всю дорогу спала, то перед выездом дайте ей успокоительного.

Домашний питомец 31

Морская свинка: лучший друг для вашего ребенка?



Как хочется ребенку, чтобы дома у него был настоящий преданный друг, о котором он сможет заботиться. Но вы в ужасе только при мысли о пучках кошачьей шерсти, испорченной мебели и «помеченной» территории. А для собак и вовсе нужно ежедневно выделять время на прогулку. Прочие рыбки, хомячки и попугайчики тоже проблематичны: то перекормил, то улетел, то недосмотрел.

Другое

дело — морские свинки. Они неприхотливые и, даже если убегут под кровать, их легче найти, чем очень маленького хомячка. Кстати, морские свинки не потому, что живут в море, а просто их привезли «из-за моря». Родом эти чудные создания с Полинезийских островов, где считаются вредными грызунами.

Существует много пород морских свинок, такие как рекс, селф, розеточные, сатин. Они имеют разнообразную расцветку и отличаются направлением шерсти, из-за чего их разделяют на трехцветные, одноцветные, долматины, агути, тедди и другие классификации. Поселить такого питомца необходимо в просторной клетке, которая также будет удобной для легкого доступа при уборке. Морские свинки очень забавные и любопытные, им нужно постоянное движение. Если у животного не будет достаточно места для бега, то это может привести к его ожирению и слабости лапок. Желательно выпускать морскую свинку гулять по комнате. Если это делать постоянно в одной комнате, то потом зверек не убежит за ее пределы, пока все не изучит.

Обязательны в клетке две кормушки — для травы и зерна, поилка, минеральный камень для зубов и приспособление для стачивания ногтей (дерево, кора). Без подстилки не обойтись. Этот зверек больше любит опилки — он зарывается в них с головой. При желании купите домик, где морская свинка будет отдыхать или просто прятаться. Эти зверьки обожают свежие овощи или фрукты, но больше всего — зелень (предварительно помытая и просушенная). Эти продукты обязательны в его рационе. Исключайте еду с большим содержанием витамина С, который приведет к расстройству желудка. Помните, что эти животные вегетарианцы, так что сыр им не подойдет. Морские свинки очень общительны и будут в восторге от игр с вашим ребенком. Им скучно без внимания, поэтому лучше взять пару для питомца. Обустройте клетку всевозможными турниками. Морские свинки с удовольствием бегают по колесу, лестничкам. Они издают смешные звуки, могут ходить на задних лапках, забавно умываются и смешно прыгают. Такой питомец в доме принесет только позитив.

Работы на участке.

АВГУСТ

В такую погоду, когда температура почвы снижается до 12°C тепла, корневая система теплолюбивых растений не работает, и, чтобы сохранить точку роста, растения начинают забирать питательные вещества из листьев, поэтому листва преждевременно желтеет и опадает. Для того

чтобы поддерживать растения, необходимо

на огурцах бактериоз и антракноз следует убирать с помощью «Фитоспорина». Применять химические средства, в том числе медные препараты, нельзя.

мо делать внекорневые подкормки. Лучше всего для этих целей подходит удобрение «Унифлор-бутон», достаточно 2 чайных ложек на 10 л воды. Опрыскивание надо делать под вечер или в пасмурную погоду. Необходимо так выбрать время, чтобы, по крайней мере, 3 часа после опрыскивания не было дождя.



От луковиц следует отгрести почву так, чтобы луковица стояла на почве на корнях. Полить раствором поваренной соли (1 стакан соли на ведро воды) и оставить луковицу неприкрытой.

Если вы еще не сажали чеснок под зиму в конце августа, то примерно 25-26 числа попробуйте в этом году сделать ранние посадки чеснока. В каждое отверстие для

Зелень

Освободившиеся участки огорода после сбора фасоли, средней капусты, лука и чеснока перекопайте и высейте скороспелые овощи: редис, дайкон, укроп, шпинат, кресс-салат. Их можно посеять и в междурядьях молодого сада, и между плетями огурцов, и на участках, уже освободившихся из-под овощей. Петрушку, сельдерей тоже можно посеять. В этом году они потребуют бдительской зрелости не достигнут, но порадуют своей сочной зеленью ранней весной.

В теплицах основной враг у томатов - фитофтора и плодовая гниль. Сейчас уже не стоит применять химические средства, лучше воспользуйтесь йодом (флакочик 10 мл на 10 л воды). Повторите опрыскивание через 3 дня. Можно использовать «Фитоспорин», опрыскивание проводить каждые 10 дней. Плоды следует опрыскать раствором хлористого кальция (бутылочку объемом 200 мл 10%-го раствора развести в 2 л воды и опрыскать один раз только плоды и обязательно плодоножку).

Перцы берегите от стеблевой гнили точно так же, как огурцы. Серую или белую плесень надо снять сухой тряпочкой или смоченной в крепком растворе марганцовки, а затем опылить это место золой. Можно замазать кашицей из мела, марганцовки и воды.

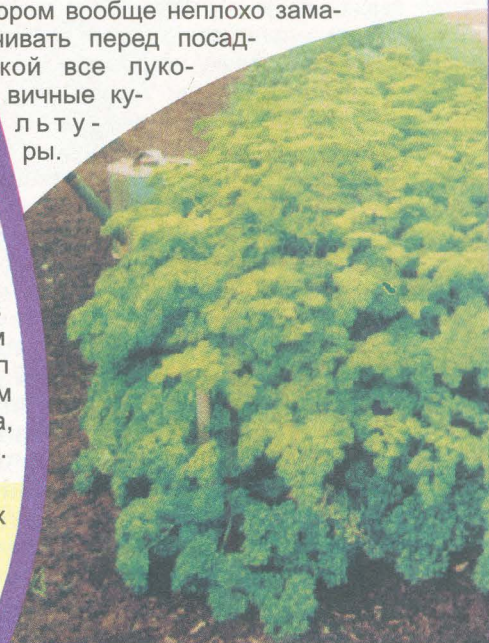


Точно так же следует поступить с капустой: сначала отгрести почву и полить раствором соли сверху по голове, а затем в отличие от лука вновь окучить. Не забывайте регулярно, примерно раз в 15 дней, поливать капусту против килы раствором кальциевой селитры (3 столовые ложки на 10 л воды, по пол-литра под куст) или известковым молочком (1 стакан извести или доломита, можно мела на 10 л воды по пол-литра под куст).



Против вредителей на овощах сейчас можно использовать только биопрепарат «Фитоферм».

долек чеснока глубиной примерно 12-15 см насыпьте 1 ст. л. песка, опустите гранулы удобрения. При такой глубокой посадке чеснок осенью не взойдет, но зато у него разовьется мощная корневая система, с которой он уйдет под зиму. Удобрение прослужит все лето и никаких подкормок не потребует, а песок создаст вокруг головки чеснока микродренаж, и она не будет гнить. Кстати, специально против гнили луковичных культур есть такой препарат «Максим», в котором вообще неплохо замачивать перед посадкой все луковичные культуры.



Кто ест капусту?



Крестоцветные белянки

Бабочки крестоцветной белянки крупные (55-60 мм) с белыми крыльями, на вершине передних крыльев имеется широкая черная серповидная кайма. У самки на передних крыльях два черных пятнышка.

Гусеницы желтовато-зеленого цвета с темными пятнами и точками на спине.

Зимуют куколки капустной белянки на заборах, стволах деревьев, реже на растительных остатках. В холодные суровые зимы куколки погибают.

Первые бабочки капустной белянки появляются в первой половине мая. В пасмурную погоду бабочки не летают. А вот в солнечные теплые дни они

спариваются и откладывают желтые яйца преимущественно на капустных листьях.

Через 8-12 дней из отложенных яиц появляются гусеницы. Некоторое время они держатся вместе на теневой стороне листа, а затем расползаются по растению. Гусеницы объедают листья и приносят большой ущерб урожаю капусты.



Крестоцветные клопы

Крестоцветный клоп - это насекомое с яркой окраской, желтыми, красными и белыми пятнами, полосками и черточками, расположенными на черном металлически-зеленом фоне. Высасывающая растительные соки из листьев, клопы вызывают белые мраморные пятна, пожелтение, увядание, а иногда и полную гибель молодого растения. Клопы откладывают



Меры борьбы:

1. Уничтожение сорных растений.
2. При появлении клопов их необходимо регулярно собирать.

бочкообразной формы яйца на обратной стороне листьев капусты двумя рядками (по 6 яиц в каждом ряду). Выходящие из яиц личинки очень похожи на взрослые особи, отличаются лишь размером и отсутствием крыльев. Они расползаются по растению и повреждают его, как и взрослые клопы. Уходят на зимовку клопы во второй декаде августа.

Меры борьбы:

1. Уничтожение сорных растений.
2. Опрыскивание растений биопрепаратами против гусениц младших возрастов.
3. Сбор взрослых гусениц вручную.

Капустная совка

Капустная совка - это бабочка в размахе крыльев до 50 мм. Передние крылья серо-бурые с желтовато-белой волнистой линией и двумя темными пятнами, задние крылья темно-серые.

Капустная совка - опасный вредитель не только для растений семейства капустных, она может повреждать горох, свеклу, лук и другие культурные растения. Зимует куколка в почве. Отродившиеся из куколок бабочки питаются нектаром цветов, спариваются и в ночные часы откладывают яйца кучками на нижнюю сторону листьев предпочтительно капусты.

Из яиц гусеницы выходят на 7-14 день. Первое время они живут все вместе, скоблят мякоть листьев, а когда подрастают, проедают на листьях отверстия неправильной формы.

Питаются они, как правило, ночью, а днем прячутся.

Гусеницы старших возрастов вгрызаются в кочан, в котором прогрызают ходы, загрязняя его экскрементами. Поврежденный кочан загнивает. Гусеницы вредят до глубокой осени.

Меры борьбы:

1. Глубокая осенняя перекопка почвы снижает численность зимующих куколок и ухудшает вылет бабочек.
2. Уничтожение сорных растений.
3. Ручной сбор и уничтожение гусениц.
4. Для уничтожения ранних гусениц можно применить биопрепараты и настои полыни, ботвы картофеля и т.д.



Одно из народных средств борьбы со всеми видами гусениц на всех культурах - опрыскивание их отваром из помидорной ботвы. Его готовят так: 3,5 кг ботвы (листья, пасынки, стебли и даже зеленые плоды) мелко режут, заливают 10 л кипятка и оставляют на двое суток. Затем деревянной ступкой содержимое хорошо растирают и процеживают через марлю. 2 л настоя разводят в 10 л воды и добавляют 40 г зеленого или хозяйственного мыла. Раствор готовят в день использования.



• В начале месяца, как только вы уберете урожай смородины и крыжовника, сразу же подкормите и обработайте ягодные кустарники. При уборке урожая снимайте паутинные гнезда, подсохшие ягоды, закрученные листья и сжигайте их.

• В августе не следует давать ягодникам азотную подкормку, тем более настоем сорняков или навоза, поскольку азот вызывает рост кончиков веток. Этот новый прирост не успеет одревеснеть к зиме и зимой засохнет. Наоборот, лучше остановить рост веток. Для этого прищипните (оборвите) верхушки веток

у черной смородины и крыжовника, но не у красной смородины, поскольку именно на концах веток красной смородины закладывается наибольшее количество плодовых почек. Именно поэтому никогда не делайте обрезку кончиков веток красной смородины. У черной смородины, наоборот, можно ежегодно укорачивать концы веток.

Если много вредителей, в том числе и тли, а также при несильном поражении мучнистой росой, можно воспользоваться таким старинным народным средством: забросить в середину кустов лопату свежего навоза, естественно, не заделывая его в почву и не рассыпая по периметру куста, где расположены сосящие корни. Запах навоза дезориентирует вредителей, и они покидают такой куст или вообще облетают его стороной. Кроме того, выделяющиеся навозом испарения губительно действуют на споры гриба мучнистой росы.

• У земляники корневище нарастает (выпирает) вверх, и в верхней его части отрастают молодые корешки, которые нуждаются в почве, поэтому кустики следует прикопать или подсыпать под них новую почву, но так, чтобы не засыпать сердечко. Плодоношение земляники с годами падает именно по этой причине: молодые корешки нависают над землей и просто высыхают или вымерзают. На оставшейся же под почвой части старого корневища недостаточно молодых корешков для обильного плодоношения.

• Если весной на крыжовнике была мучнистая роса, она может сгубить куст (серый войлочный налет на листьях и ягодах). Придется прямо сейчас сделать опрыскивание препаратами «Вектра» или «Топаз», а лучше «Циркон», а затем еще раз в конце августа или в самом начале сентября, если к тому времени на нем еще останутся листья. Сорняки следует выкопать и почву под кустом также обработать одним из этих препаратов.

• То же самое относится и к яблоням, пораженным паршой (сначала черные пятна на листьях, потом черные пятна на яблоках). Использовать можно либо «Вектру», либо «Скор», но опять-таки лучше использовать «Циркон».

• У вишен, слив, облепихи и сирени в августе

убирают всю корневую поросль. Если хотите взять у них корневые отпрыски, то это тоже надо сделать в первой половине августа, причем не рекомендуется брать их близко от материнского ствола. Лучше всего их брать в 1,5-2 м от него, иначе сильно повредите корни у материнского растения.

• Если у вишен или слив происходит преждевременное пожелтение и сброс листьев уже в августе, то причина - либо в молинииозе, либо в коккомикозе.

Трехкратное опрыскивание «весенним коктейлем» в течение сезона поможет на некоторое время остановить гибель дерева, однако полностью избавиться от этих болезней не удастся. Рано или поздно с ним придется распрощаться, поскольку плодоспособность будет все хуже и хуже. Поросль от такого растения брать не следует - болезнь есть и в нем.



В цветниках большой урон лилиям может нанести красный жук - лилиевая журчалка. С ним можно успешно бороться отличным средством против колорадского жука «Сонет». Когда будете обрабатывать картофель, заодно обработайте и лилии. Кроме того, на восточных гибридах может появиться ржавчина - ботритис. К счастью, она не переходит на луковицы, но повреждает не только листья, но и бутоны и цветки. Поэтому посадки лилий следует регулярно, раз в 2 недели, опрыскивать бордосской жидкостью или любым другим раствором меди. От ботритиса очень хорошо помогает «Циркон».

Цветы в августе восхищают дачника своим разнообразием и пышностью: издали сияют гигантскими свечами канны, высокомерно кивают тяжелые георгины, раскрывают друг за другом свои изящные цветки гладиолусы, ярко сверкают разноцветные звездочки астр, продолжается роскошное цветение петунии, календулы, тагетеса и других однолетников.

ЦВЕТНИК

Одной из основных работ цветовода в августе является деление многолетников

● В начале месяца делят и высаживают растения-первоцветы, в первую очередь, примулу, затем ирис, ландыш, почвопокровные растения и другие весенние цветы. Растения выкапывают, руками разделяют корневище на отдельные розетки с корнями, высаживают в легкую тень,

в посадочную яму добавляют перегной и минеральные удобрения.

● Во второй половине августа таким же образом делят растения, которые цвели летом: размножают лилии, астильбу, хосту, дельфиниум, эхинацею, флоксы и другие. Каждая деленка должна иметь не менее 3-5 почек и собственные корни. За осень они укоренятся, приживутся и подготовятся к зиме.

● Пересаживают цветы на хорошо освещенное место, которое не заливается дождями и талыми водами. Почва по состоянию должна быть легкая или средняя, достаточно плодородная и хорошо дренированная.

Оптимальная глубина обработки почвы 25-30 см, для пиона почву обрабатывают гораздо глубже - от 50 см. В посадочные лунки желательно внести органические удобрения — компост, перегной, а также сухие комплексные минеральные удобрения из расчета 50-100 г/м².

Последняя декада августа - время деления и пересадки пионов. Делят эти цветы редко - раз в 7-10 лет. Каждая деленка должна иметь не менее 3-х почек. Старые побеги надо укоротить на треть.

Спустя месяц после окончания цветения можно делить гнезда и пересаживать лилии, а также высаживать луковичные лилий.

В конце месяца на постоянное место высаживают рассаду цветов двулетников (маргаритки, анютины глазки, турецкую гвоздику) и начинают посадку луковичных цветов. В начале августа - клубнелуковичные безвременники и осеннецветущие крокусы, а в последней декаде - луковичные нарциссов, мускари, сциллы, пушкинии.

Высаживать их нужно плотными куртинами, чтобы весной на клумбе и в цветнике образовались яркие пятна. Глубина посадки должна втрое превышать высоту луковицы.

Спустя месяц после окончания цветения можно делить гнезда и пересаживать лилии, а также высаживать луковичные лилий.



В августе в цветнике необходимо:

- подвязать к опорам георгины и гладиолусы;
- продолжить пасынкование георгинов;
- гладиолусы в стадии бутонизации надо подкормить фосфором и калием;
- вырезать дику поросль у роз;
- прищипнуть невызревшие побеги декоративных кустарников, чтобы они успели подготовиться к зиме;
- подкормить рододендроны в начале месяца (40 г сульфата калия, 20 г суперфосфата двойного гранулированного на 1 м² приствольного круга). Это последняя подкормка рододендрона в нынешнем сезоне;
- удалить пазушные побеги крупноцветных хризантем, чтобы они не мешали полноценному цветению растения;
- в начале августа обрежьте, полейте и подкормите отцветающую лобелию, и она порадует вас повторным цветением;
- можно размножать отводками клематис, жимолость, форзицию и другие.



Каждая женщина, хозяйка дома, мечтает создать неповторимый домашний уют, чтобы все, кто живет с ней в этом доме, чувствовали себя в нем мирно, спокойно и комфортно. Да и не так уж сложно своими руками сделать дом уютным.

Предлагаем вам несколько оригинальных идей, благодаря которым ваш дом заиграет разными красками.



Идеи для дома своими руками

Энергетика уютного дома способна сплавлять и объединять всех: не только домочадцев, но и друзей, и знакомых, все это вы способны сделать своими руками. А если в доме тепло и уютно, то и в семье будет меньше ссор и конфликтов, творите и создавайте красоту, и тогда ваш дом для вашей семьи будет самым уютным!



1001 совет женщинам № 7, июль 2013. Учредитель - физическое лицо. Гл. редактор: Булатов А. А. Тираж: 9596. Заказ №2700. Номер подписан в печать: 12.07.2013.

ISSN 2226-5902



13 007



9 772226 590009

16+

Дата выхода в свет: 17.07.2013.

Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

Адрес для писем:

606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.

Адрес типографии:

г. Дзержинск, пр. Чкалова, 47а. Вид печати - офсетная. Цена свободная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г. В газете использованы фотографии из фотобанка "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.